



## Sartén tex-mex

Tiempo de preparación: 10 minutos | Tiempo de cocción: 30 minutos |

Cantidad de porciones: 5

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 paquete de tofu (14 onzas), cortado en trozos de ½ pulgada
- 2 tazas de una mezcla de vegetales picados (cebollas, apio, pimientos y zanahorias)
- 2 tazas de agua
- 1 taza de arroz blanco seco
- 1 lata (15 onzas) de tomates, cortados en cubos
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 lata (15 onzas) de frijoles, enjuagados y escurridos

**Opcional** 1 cucharadita de comino molido, 1 cucharadita de orégano seco, ¼ cucharadita de trocitos de pimiento rojo seco

### Instrucciones

1. Use un sartén grande o cacerola con tapa que cierre bien. A fuego moderado, agregue aceite al sartén y luego agregue el tofu. Cocine hasta que se dore apenas.
2. Agregue los vegetales y continúe cocinando de 5 a 10 minutos.
3. Agregue agua, arroz, tomates y condimentos. Deje hervir. Reduzca el fuego a medio-bajo. Tape la cacerola y cocine 10 minutos.
4. Agregue los frijoles a la cacerola. Continúe cocinando de 10 a 15 minutos hasta que el arroz esté tierno. Sirva de inmediato.



### Consejos Food \$ense

- En vez de frijoles enlatados, cocine frijoles deshidratados y use 1 y ¼ taza de frijoles cocidos y escurridos.
- Además de aportar proteína, el tofu es una excelente forma de agregar calcio a su dieta.
- Sirva con un vaso de leche y fruta para completar una comida de MiPlato.
- Congele porciones de ½ libra de carne molida para comidas rápidas. Envuelva en envoltorio plástico. Ponga múltiples porciones en una bolsa para congelador de un galón.

**Datos nutricionales** (Tamaño de la porción, 1 ½ tazas) calorías 320; proteínas 17g; carbohidratos 56g; grasas totales 4.5g; grasas saturadas 0g; colesterol 0mg; fibra 9g; sodio 380mg; vitamina C 50%; vitamina A 60%; hierro 25%; calcio 20%

*Adaptado de Skillet Meals: Quick & Easy On-dish Meals, Washington State University Extension (EM4712)*

## Sustituciones y medidas de comidas a la sartén

- • Use carne de res, cerdo, pavo o pollo como carne molida o carne cocida y picada.
- • 1 taza de carne molida cruda equivale a ½ libra.

*Este material fue financiado por el Programa de asistencia de nutrición complementaria de la USDA. El Programa de asistencia de nutrición complementaria proporciona asistencia en la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarlo a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para averiguar más, póngase en contacto con la Oficina de Servicio Comunitario de su DSHS local.*

Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

