



**Varíe las verduras...
Coma más frutas**



EFNEP

Expanded Food and Nutrition Education Program

Sofrito(Stir-Fry) de Repollo

Rinde: 6 porciones de una taza cada una

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 10 minutos

Ingredientes:

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 taza de cebolla picada
- 2 pimientos verdes cortados en pedazos pequeños
- 1 repollo chico picado
- 2-4 dientes de ajo picado finamente
- 2-4 cucharadas de salsa de soya (al gusto)

Preparación:

1. Lave los pimientos verdes y el repollo antes de cortarlos.
2. Caliente el aceite en una sartén.
3. Agregue la cebolla, los pimientos, el repollo y el ajo y cocine a fuego medio hasta que las verduras estén blandas.
4. Incorpore la salsa de soya y revuelva hasta que la salsa hierva.
5. Refrigere lo que sobre.

¡Sea Creativa!

- Haga de este sofrito el platillo principal sirviéndolo con arroz integral o cebada.
- Agregue verduras adicionales que tenga a la mano.
- Agréguele jengibre para darle más sabor.

Nutrition Facts

Serving Size 1 Cup (201g)

Servings Per Container 6

Amount Per Serving

Calories 80 **Calories from Fat 20**

% Daily Value*

Total Fat 2.5g **4%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 900mg **38%**

Total Carbohydrate 13g **4%**

Dietary Fiber 4g **16%**

Sugars 7g

Protein 3g

