



# TOFU BOK CHOY STIR FRY

**PREP TIME:** 30 minutes

**COOK TIME:** 25 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**SERVES:** 5

## INGREDIENTS

### Ginger Sauce

- 4 tablespoons low-sodium soy sauce
- 1-tablespoon sugar
- 1 teaspoon toasted sesame oil
- 8 tablespoons low-sodium chicken broth
- 2 teaspoons cornstarch
- 1 tablespoon grated fresh ginger

### Stir Fry

- 14 ounces extra-firm tofu (or firm)
- 1 tablespoon grated fresh ginger
- 3 scallions, white parts minced and green parts cut into 1/4-inch lengths
- 5 teaspoons sesame oil or vegetable oil
- 1 pound bok choy, stems and leaves separated, stems trimmed and cut 1 inch thick, leaves torn in large pieces
- 2 carrots, peeled and cut into 2-inch matchsticks
- 3 garlic cloves, minced (about 1 tbsp.)



## PREPARATION

1. Ginger Sauce: Combine all the ingredients in a bowl and set aside.
2. Stir-Fry: Place tofu in a pie plate and set a heavy plate on top of it. Weight the plate with 2-28oz cans and let drain for 15 to 25 minutes. Cut drained tofu into 1/2-inch cubes.
3. Toss tofu with 4 tbsp. of the ginger sauce in a medium bowl. In a separate, small bowl, combine the garlic, ginger, scallion whites, and 2 teaspoons of the oil.
4. Heat 1-teaspoon oil in a 12-inch nonstick skillet over high heat until just smoking. Add the tofu and cook, stirring occasionally, until lightly browned, 4 to 6 minutes. Transfer the tofu to a clean bowl.
5. Add 1-teaspoon oil to the pan and return to high heat until shimmering. Add bok choy stems and cook until crisp-tender, about 3 minutes. Transfer stems to a clean bowl. Add 1-teaspoon oil and the carrots to the pan and cook until crisp tender, about 2 minutes. Return the bok choy stems and leaves to the pan, and toss until the leaves begin to wilt, about 30 seconds.
6. Clear the center of the pan and add the garlic mixture. Cook, mashing the garlic mixture into the pan with the back of a spatula, until fragrant, about 45 seconds. Stir the garlic mixture into the vegetables. Add the scallion greens, tofu, and toss to combine. Whisk the ginger sauce to recombine, then add it to the pan and bring to a simmer. Remove pan from heat and toss until all the ingredients are well coated with sauce and sizzling hot. Serve immediately.

Need meal ideas? Visit our recipe database! [www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

## ADAPTED FROM

Cook's Illustrated.com - Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev11/19  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.

6500 Metropolis Dr., Austin, TX 78744 | 512-282-2111 | [centraltexasfoodbank.org](http://centraltexasfoodbank.org)

## Nutrition Facts

5 servings per container  
**Serving size** 1 cup (287g)

**Amount per serving**  
**Calories** 200

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 11g	<b>14%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 450mg	<b>20%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 16g	<b>6%</b>
Dietary Fiber 3g	<b>11%</b>
Total Sugars 8g	
Includes 3g Added Sugars	<b>6%</b>
<b>Protein</b> 13g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 277mg	<b>20%</b>
Iron 3mg	<b>15%</b>
Potassium 493mg	<b>10%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



# SALTEADO DE TOFU Y BOK CHOY

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 30 minutos

**TIEMPO PARA COCINAR:** 25 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 cup

**PORCIONES:** 5

## INGREDIENTES

### Salsa de jengibre

- 4 cucharadas de salsa de soja bajo en sodio -1 cucharada de azúcar
- 8 cucharadas de caldo de pollo bajo en sodio -2 cucharaditas de maicena
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí, tostado -1 cucharada de jengibre fresco, rallado

### Salteado

- 14 onzas de tofu extra firme (o firme) -1 cucharada de jengibre fresco rallado
- 3 dientes de ajo, picados (aproximadamente 1 cucharada)
- 5 cucharaditas de aceite de sésamo o aceite vegetal
- 3 cebolletas, partes blancas picadas y partes verdes cortadas en ¼ de pulgada
- 1 libra bok choy, tallos y hojas separados, tallos cortados de 1 pulgada de espesor, hojas desgarradas en trozos grandes
- 2 zanahorias, peladas y cortadas en cerillas de 2 pulgadas



## PREPARACIÓN

- Salsa de jengibre: Combine todos los ingredientes en un tazón y reserve.
- Stir-Fry: Coloque el tofu en un plato y coloque un plato pesado encima. Pesarlo con 2 latas de 28 oz y dejar drenar durante 15 a 25 minutos. Cortar el tofu drenado en cubos de ½-pulgada.
- Mezcle el tofu con 4 cucharadas de la salsa de jengibre en un tazón mediano. En un tazón pequeño y separado, combine el ajo, el jengibre, las blancas de cebolletas y 2 cdta del aceite.
- Caliente 1 cucharadita de aceite de en una sartén antiadherente de 12 pulgadas a fuego alto hasta reluciente. Agregue el tofu y cocine, revolviendo ocasionalmente, hasta que esté ligeramente dorado, de 4 a 6 minutos. Transfiera el tofu a un tazón limpio.
- Agregue 1 cdta de aceite al sartén y vuelva a calentar a fuego alto hasta reluciente. Agregue los tallos del bok choy y cocine hasta que estén tiernos, unos 3 minutos. Transfiera los tallos a un tazón limpio. Agregue 1 cucharadita de aceite y las zanahorias al sartén y cocine hasta que estén tiernas, unos 2 minutos. Devuelva los tallos y las hojas del bok choy al sartén, y revuelva hasta que las hojas comiencen a marchitarse, unos 30 segundos.
- Limpie el centro del sartén y agregue la mezcla de ajo. Cocine, machaque la mezcla de ajo en la sartén con la parte posterior de una espátula, hasta que quede fragante, unos 45 segundos. Mezcla el ajo con las verduras. Agregue los verdes de cebolla, tofu y combinar. Batir la salsa de jengibre para recombinar, luego añadirlo al sartén y llevar a fuego lento. Retire el sartén del fuego y mezclar hasta que todos los ingredientes estén bien recubiertos con salsa. Servir inmediatamente.

¿Necesita ideas para platillos? ¡Visite nuestro catálogo de recetas! [www.centraltexasfoodbank.org/recipes](http://www.centraltexasfoodbank.org/recipes)

ADAPTADA DE Cook's Illustrated.com - Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 11/19

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA - SNAP en inglés

6500 Metropolis Dr., Austin, TX 78744 | 512-282-2111 | [centraltexasfoodbank.org](http://centraltexasfoodbank.org)

## Nutrition Facts

5 servings per container  
Serving size 1 cup (287g)

Amount per serving  
**Calories 200**

% Daily Value\*

Total Fat 11g 14%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 450mg 20%

Total Carbohydrate 16g 6%

Dietary Fiber 3g 11%

Total Sugars 8g

Includes 3g Added Sugars 6%

Protein 13g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 277mg 20%

Iron 3mg 15%

Potassium 493mg 10%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.