



Realidades de Nutrición

Opciones Vegetarianas

Porque Hacer Comidas Sin Carne?

La Asociación Americana del Cáncer recomienda que limite el consumo de carnes rojas y se anime a comer variedad de alimentos saludables que provienen de plantas.

Opciones vegetarianas pueden ser parte de su alimentación, planear y proveer alternativas para la cena una o dos veces a la semana.

Como Hacer Una Comida Sin Carne

- Modifique recetas familiares .
- Agregue más vegetales a los platillos, ensaladas, guisados y salsa spaghetti.
- Reemplace carnes por legumbres cocinadas como, frijoles tipo riñón o frijoles negros , lentejas, guisados, sopas y chile.
- Agregue sabor con tofu agregándolo a los guisados o marinados es salsas favoritas.
- Agregue sabor agregando hierbas y especias, aceite de oliva, y queso seco.
- Sea creativo y agregue color a las ensaladas usando repollo morado, rajitas de chile campana amarillo o rocíe nueces.
- Trate substitutos de carnes, usando productos de soya como tofu, tempeh, frijoles cultivados de soya con una textura masticable.



Ask the Dietitian
Condado de Los Angeles
Salud Pública Programa de Nutrición
www.lapublichealth.org/nutrition

Fideos Soba Teriyaki con Tofu y Espinacas Sofritas

Ingredientes:

- 1/2 lb. de fideos soba de (buckwheat)
- 3 Cdas. de semillas de ajonjolí, tostadas
- 1 lb. de tofu firme, en cuadritos y escurridos
- 4 tazas de espinacas firmemente llenas, enjuagadas y cortadas en tiras
- 3 Cdas. de aceite de canola

Aderezo Teriyaki

Ingredientes:

- 1/3 de taza de salsa de soya bajo en sodio
- 2 Cdas. de cerezas (opcional)
- 1 ½ Cdas. Jengibre fresco rallado
- 2 Cda. de ajo picado

Preparación:

- Ponga agua a hervir en una olla y cocine los fideos soba de acuerdo con las indicaciones del paquete o hasta que queden suaves. Remueva del fuego, escurra y enjuague bajo agua fría. Colóquelos aparte para que se escurran completamente.
- Mientras tanto, tueste las semillas de ajonjolí en una olla con grasa hasta que estén doradas, mueva frecuentemente para prevenir que se quemem. Remueva del fuego y póngalas aparte.
- Caliente 3 cucharadas de aceite en una olla profunda a fuego medio. Corte el tofu en cuadritos y freírlo rápidamente de 3 a 5 minutos, o hasta que este dorado. Agregue las espinacas y freír rápidamente de 2 a 3 minutos o hasta que estén suaves.
- Divida los fideos en cuatro tazas soperas grandes. Cubriendo cada porción con tofu y espinacas. Agregue el aderezo, rocíe y adorne con semillas de ajonjolí.

Disfrute!