

Stir Fry with Brown Rice

Serves 4

Ingredients

1 cup brown rice
½ pound broccoli
2 medium celery stalks
1 medium carrot
1 small jalapeño or other chili pepper
1 clove garlic
6 ounces boneless chicken pieces or firm tofu
¼ cup low-sodium soy sauce
1 Tablespoon brown sugar
1 Tablespoon cornstarch
2 Tablespoons canola oil
½ teaspoon ground ginger

Directions

1. Cook rice following package directions. Set aside. Cover to keep warm. While rice is cooking, make veggie mixture.
2. Rinse and chop broccoli and celery. Peel, rinse, and chop carrots. Rinse and mince jalapeño. Peel and finely chop garlic.
3. If using chicken, remove any skin. Cut chicken into small pieces.
4. In a small bowl, stir together soy sauce, brown sugar, and cornstarch. Add 1 teaspoon of the minced jalapeño. Stir.
5. In a medium skillet over medium-high heat, heat oil. Add ground ginger and stir. Add chicken or tofu. Cook, stirring occasionally, until slightly browned and starting to cook through, about 2 minutes.
6. Add chopped veggies. Stir frequently. Cook until veggies are tender and chicken is completely cooked but not dry, about 5–7 minutes.
7. Add soy sauce mixture. Bring to a boil. Reduce heat. Simmer until sauce is slightly thickened, about 2 minutes.
8. Serve over warm brown rice.

Nutrition Quick-Fact

Pineapples are a good source of antioxidants, which may reduce the risk of chronic diseases such as heart disease, diabetes and certain cancers

Salteado con arroz integral

4 porciones

Ingredientes

1 taza de arroz integral
1/2 libra de brócoli
2 tallos medianos de apio
1 zanahoria mediana
1 jalapeño pequeño u otro tipo de chile
1 diente de ajo
6 onzas de piezas de pollo deshuesadas o tofú firme
1/4 taza de salsa de soya con poca sal
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharada de maicena
2 cucharadas de aceite de canola
1/2 cucharadita de jengibre molido

Instrucciones

1. Cocine el arroz como de indica en las instrucciones del paquete. Déjelo a un lado. Tápelolo para mantenerlo tibio. Mientras se cocina el arroz, prepare la mezcla de verduras.
2. Lave y pique el brócoli y el apio. Lave, pele, y pique las zanahorias. Lave y pique el jalapeño. Lave y pique finamente el ajo.
3. Si va a utilizar pollo, quítele la piel. Corte el pollo en pedazos pequeños.
4. En un tazón pequeño, mezcle la salsa de soya, el azúcar moreno y la maicena. Añada 1 cucharadita de jalapeño picado. Revuelva.
5. Caliente el aceite a temperatura media alta en una sartén mediana. Agregue el jengibre molido y revuelva. Agregue el pollo o el tofú. Cocine revolviendo ocasionalmente hasta que esté ligeramente dorado y empiece a cocinarse, unos 2 minutos.
6. Agregue las verduras picadas. Revuelva con frecuencia. Cocine hasta que las verduras estén tiernas y el pollo esté completamente cocido pero no seco, de 5 a 7 minutos.
7. Añada la mezcla de salsa de soya. Ponga a hervir. Reduzca la temperatura. Cocine a fuego lento hasta que la salsa esté ligeramente espesa, unos 2 minutos.
8. Sirva sobre el arroz integral tibio.

Información nutricional

Las piñas son una buena fuente de antioxidantes, que pueden reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos cánceres.