



Salteado de tempeh con vegetales

Agrégueme más sustitutos de carne a su menú. Esta comida proporciona una explosión inesperada de sabor y textura.

Edades: de 6 a 18 años

Tiempo de preparación: 5 minutos

Rinde: 6 porciones

Tiempo de cocción: 20 minutos

los INGREDIENTES

6 oz de tempeh, natural (vea los consejos del chef)

¼ taza + 2 cda de salsa teriyaki

2 tazas + 1 cda de coliflor, fresca, rallada (lave la coliflor cuidadosamente con agua corriente antes de rallarla/cortarla; vea los consejos del chef)

2 cda de ajo en polvo

2 cda de cebolla, deshidratada, picada (cebolla picada)

2 cda de aceite vegetal

2½ tazas de espinaca *baby*, fresca (Si la espinaca no viene lavada, lávela cuidadosamente con agua corriente)

las INSTRUCCIONES

1. Lávese las manos con agua y jabón por lo menos 20 segundos.
2. Caliente el aceite a fuego medio-alto en un sartén antiadherente mediano.
3. Desmenuce el tempeh. Cocine por 5–7 minutos o hasta que comience a dorarse. Revuelva con frecuencia.
4. Reduzca el fuego a medio. Agregue la salsa teriyaki. Cocine hasta que la salsa comience a espesarse y a caramelizarse. Revuelva con frecuencia.
5. Agregue la coliflor, el ajo en polvo, y la cebolla deshidratada. Revuelva. Cocine por 5 minutos. Revuelva con frecuencia.
6. Agregue la espinaca *baby*. Revuelva constantemente hasta que la espinaca esté blanda, alrededor de 3–5 minutos. Caliente hasta alcanzar una temperatura de 140 °F o más alta durante al menos 15 segundos.
7. Sirva ⅔ taza. Sirva inmediatamente o mantenga caliente a una temperatura de 140 °F o más alta.

la

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

2/3 taza de Salteado de tempeh con vegetales

Nutrientes	Cantidad
Calorías	112
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	0 mg
Sodio	386 mg
Carbohidrato total	12 g
Fibra dietética	2 g
Azúcares totales	1 g
Incluye azúcares añadidos	N/A
Proteína	8 g
Vitamina D	N/A
Calcio	95 mg
Hierro	2 mg
Potasio	N/A

N/A = información no está disponible

Origen: Proyecto de recetas fáciles para el CACFP - Team Nutrition

TeamNutrition.USDA.gov

la

INFORMACIÓN DE ACREDITACIÓN DEL CACFP

1/2 taza de vegetales
1 onza equivalente de sustitutos de carne

los

CONSEJOS DEL CHEF

- **Contiene soya (tempeh y salsa teriyaki).** El tempeh y la salsa teriyaki pueden ser una fuente oculta de alérgenos comunes, que incluyen leche, maní, nueces, huevos, pescado, mariscos, soya, trigo y sésamo.
- El sésamo puede aparecer como un ingrediente en alimentos donde no se espera (tempeh) y puede incluirse en las declaraciones de ingredientes como "especia" o "condimento"..
- El tempeh se acredita como un sustituto de carne siempre y cuando solo tenga habas de soya (u otras legumbres), agua, sustrato de tempeh y en algunas variedades, vinagre, condimentos y hierbas. 1 oz de tempeh se acredita como 1 oz de sustitutos de carne. El tempeh preparado con otros ingredientes acreditables (arroz integral, semillas de girasol, vegetales, etc.) requiere una etiqueta de Nutrición Infantil o una Declaración de Formulación del Producto para poder documentar la contribución al patrón de comidas. Para más información sobre cómo servir tempeh, consulte el memorando de política del CACFP (SP 25 CACFP 12 SFSP revisado 11-2019) "Crediting Tempeh in the Child Nutrition Programs" (solo disponible en inglés) en fns.usda.gov/cacfp/policy.
- Al rallar la coliflor quedará en pedazos pequeños como los granos de arroz (también llamado arroz de coliflor).