



# ¿Cómo?: Sofrito de Verduras



**SOFREIR** verduras puede ser una opción rápida, altamente adaptable, y super deliciosa.



LARGO (añadir primero) 3 to 7 minutos	MEDIANO 1 a 2 minutos	RÁPIDO (añadir al final) 20 a 60 segundos
Frijoles, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahoria, coliflor, hinojo, colinabo, cebollas	Espárragos, tallos de col china, maíz, berenjena, ajo tierno, verduras frondosas, chícharos, pimiento morrón, calabaza	Milpa, hojas de col china, apio, verduras tiernas, tomates



## HAGA SU PROPIA SALSA

### ACEITE

Puede usar  
sésamo, canoa,



### ÁCIDOS

Puede usar jugos  
cítricos o vinagre  
de arroz



### SAL

Puede usar  
soja, Tamari, o  
salsa de  
pescado



### HIERBAS

Puede usar  
jengibre ajo y  
Pimientos

## O, PRUEBE NUESTROS FAVORITOS

- CACAHUETE Combine 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete (maní), 2 cucharadas de vinagre de vino de arroz, 2 cucharadas de salsa de soja, 1 cucharada de azúcar morena y, pimienta roja al gusto.
- CURRY ROJO DE COCO Combine 1 taza de leche de coco, 1 cucharada de salsa de pescado, 2 cucharaditas de pasta de curry rojo, 1 cucharadita de azúcar morena y 1 cucharadita de fécula de maíz.
- AGRIDULCE Combine 6 cucharadas de jugo de naranja, 6 cucharadas de vinagre de vino tinto, 6 cucharadas de azúcar, 3 cucharadas de salsa de tomate, 1 cucharadita de fécula de maíz y 1/2 cucharadita de sal.

