

SPAR



Saber elegir

*Salteado
de tofu con
verduras*



*Yogurt
casero*





Salteado de tofu con verduras

 DURACIÓN: 40 min

 DIFICULTAD: Media

 RACIONES: 4



Ingredientes

- 900 gr. de tofu troceado
- Una pizca de jengibre troceado laminado
- 2 uds. Salteado de verduras **SPAR**
- 250 ml. caldo de verduras **SPAR**
- 120 ml. salsa de soja **SPAR**
- 2 dientes de ajos laminados
- 4 cdas. de azúcar moreno **SPAR**
- 1 cda. de harina de maíz
- Aceite suave **SPAR**

Elaboración

1. En un bol incorporamos el caldo de verduras, el azúcar moreno, la salsa de soja y removemos hasta disolver el azúcar.
2. Vertemos en una sartén un poco de aceite y cocinamos el tofu hasta que esté dorado. Lo retiramos y lo agregamos al bol de la mezcla anterior.
3. En la misma sartén añadimos un poco más de aceite, los ajos, el jengibre y el salteado de verduras y cocinamos 4 min. Añadimos el tofu, con la salsa de la maceración y la harina de maíz diluida en un poco de caldo.
4. Cocinamos otros 5 min. y servimos.

¡Sorprende a tu familia y amigos con esta receta asiática!





Yogurt casero

 DURACIÓN: 30 min

 DIFICULTAD: Fácil

 RACIONES: 8-10

Ingredientes

- 1 L. leche entera **SPAR**
- 1 gr. de fermento o
1 yogur natural **SPAR**



Elaboración

1. En una olla calentamos el litro de leche, a una temperatura de 45°C a 48°C. La retiramos del fuego, añadimos el fermento o el yogur y removemos hasta que todo esté bien integrado, sin que baje de temperatura.

2. Podemos prepararlos de dos maneras:

a) Olla rápida o presión: La llenamos de agua y cuando empiece a hervir la retiramos del fuego, eliminamos la presión y vaciamos. Ponemos la mezcla en tarros de cristal, los tapamos y los introducimos dentro de la olla, separados entre sí. Cerramos la olla y la envolvemos con toallas o con una manta y dejamos reposar en un lugar cálido entre 10 a 12 h.

b) En yogurtera: Rellenamos los recipientes que contiene la yogurtera y seguimos las instrucciones indicadas por el aparato.

2024



MAYO

SPAR 

El futuro lo hacemos hoy



MAYO'24

