

Beef and Broccoli Stir Fry

Ingredients

For the marinade:

- 1/3 cup low-sodium soy sauce
- Juice of 1/2 lime
- 1 tablespoon brown sugar
- 1 tablespoon cornstarch

For the beef and broccoli:

- 2 tablespoons vegetable oil
- 1 pound beef sirloin, cut into 2-inch strips
- 1 10-ounce bag of frozen broccoli
- ½ medium onion, chopped
- 3 cloves of garlic, minced
- Black pepper and seasonings to taste
- 2 tablespoons low-sodium soy sauce



Serves: 4

Instructions

1. Wash your hands with soap and water.
2. In a medium bowl, whisk 1/3 cup soy sauce, lime juice, brown sugar, and cornstarch until combined. Add steak, season with salt and pepper, and toss until steak is coated. Cover and marinate for 20 minutes in the fridge.
3. Heat 2 tablespoons of oil in a pan over medium-high heat.
4. Discard the marinade. Add the beef to the pan and cook until brown.
5. Add onion, garlic, pepper and any other seasonings you like and cook for 5 minutes.
6. Add low-sodium soy sauce and cook until a sauce forms.
7. Add the bag of frozen broccoli and cook until heated.
8. Serve over rice or enjoy on its own!

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP).

This institution is an equal opportunity provider.

UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES


UConn SNAP-Ed
HEALTHY FAMILY CT
Spend Smart • Eat Well • Feel Great

Salteado de Carne de Vaca y Brócoli

Ingredientes

Para el adobo:

- 1/3 taza de salsa de soja baja en sodio
- Jugo de la mitad de una lima
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 cucharada de maicena

Para la carne de res y brócoli:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 libra lomo de vaca, corta en tiras de 2 pulgadas
- 1 bolsa de 10 onzas de brócoli congelado
- ½ cebolla mediana, picada
- 3 dientes de ajo, picados
- Pimienta negra y condimentos al gusto
- 2 cucharadas salsa de soja baja en sodio



Sirve: 4

Instrucciones

1. ¡Lávese las manos con agua y jabón!
2. En un tazón mediano, bata 1/3 taza de salsa de soja, jugo de lima, azúcar moreno y maicena hasta que se combinen. Agregue el lomo de vaca, sazone con sal y pimienta, y mezcle hasta que el lomo de vaca esté cubierto. Cubra y marine durante 20 minutos en el refrigerador.
3. Caliente 2 cucharadas de aceite en una sartén a fuego medio-alto
4. Deseche el adobo. Añada carne de vaca y cocine hasta que se dore.
5. Agregue cebolla, ajo, pimienta, y cualquier otros condimentos que le gusta y cocine durante 5 minutos.
6. Agregue salsa de soja baja en sodio y cocine hasta que se forme una salsa.
7. Agregue la bolsa de brócoli congelado y cocine hasta que se caliente.
8. ¡Sirva sobre arroz o lo disfrute por sí sola!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

UConn
COLLEGE OF AGRICULTURE,
HEALTH AND NATURAL
RESOURCES

UConn SNAP-Ed
HEALTHY FAMILY CT
Spend Smart • Eat Well • Feel Great