

Vegetables and Turkey (or Chicken) Stir-fry

Ingredients

Makes 4 servings

1 Tablespoon **salad oil**



½ teaspoon **salt**



2 thin slices **ginger root**, minced



1 clove **garlic**, peeled and minced



1–2 cups **cooked turkey**, cut into ½-inch cubes



½ teaspoon **sugar**



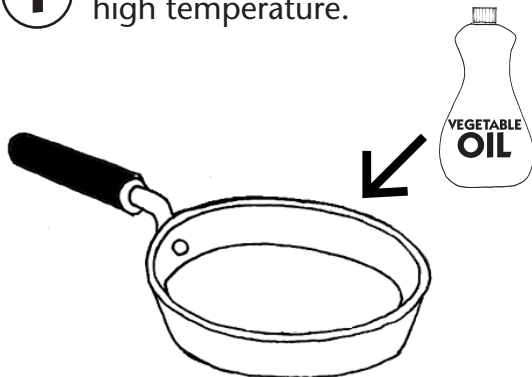
1 pound chopped **vegetables** (fresh or frozen)



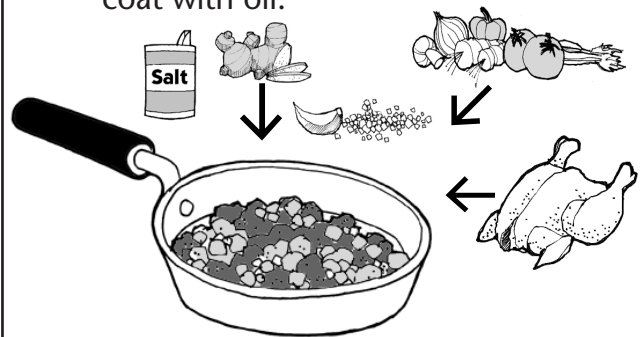
Water (optional)



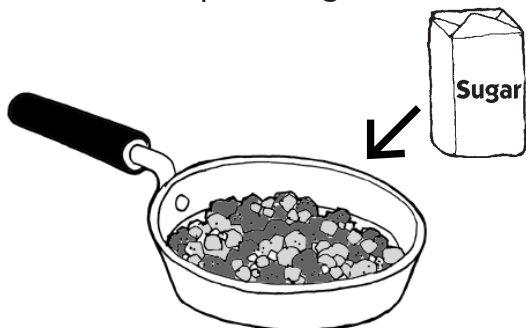
1 Heat fry pan. Add oil and heat on high temperature.



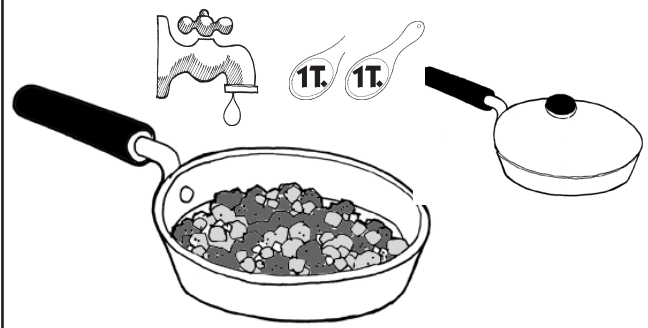
2 Add salt, ginger, garlic, turkey, and vegetables. Stir-fry about 1 minute to coat with oil.



3 Adjust heat to prevent scorching. Add sugar. If the vegetables are tender, stop cooking at this time.

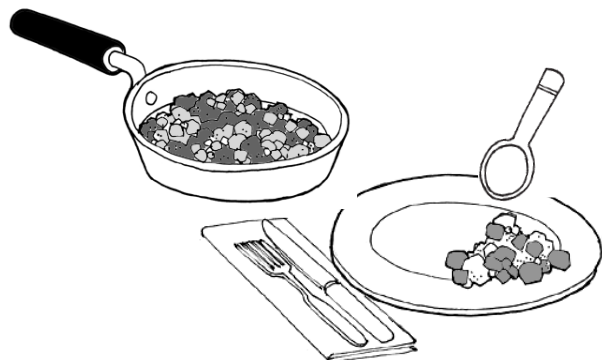


4 If the vegetables are firm, add 1 to 2 Tablespoons of water, cover and cook for 2 minutes or until tender.



Vegetables and Turkey (or Chicken) Stir-fry

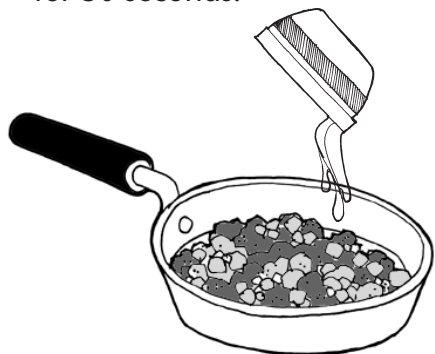
5 Serve at once. Or, if you wish to add a gravy...



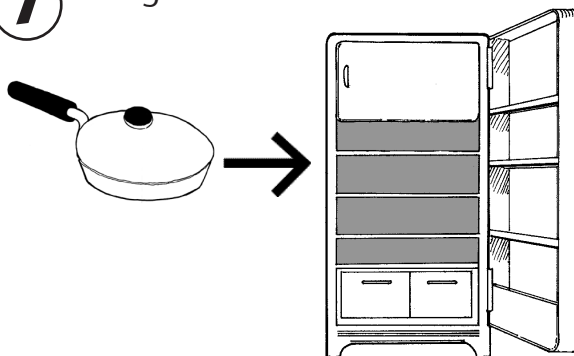
Gravy Ingredients

- 1 Tablespoon cornstarch
- 2 teaspoons soy sauce
- ½ cup chicken stock or water.

6 Mix the gravy ingredients well, pour over vegetables and turkey, and cook for 30 seconds.



7 Refrigerate leftovers within 2 hours.



Vegetables and Turkey Stir-fry gives us:



Builds and repairs skin, muscle and blood.



Keeps gums and blood vessels healthy.



Keeps skin and eyes healthy.

Verduras con Pavo (o Pollo) al Estilo Oriental

Ingredientes

Para 4 porciones

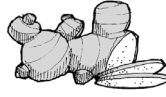
1 cucharada de **aceite para ensaladas**



½ cucharadita de **sal**



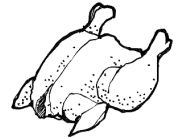
2 tajadas delgadas de **jengibre**, picadas



1 diente de **ajo**, pelado y picado



1–2 tazas de **pavo o pollo cocinado**, cortado en pedacitos de ½ pulgada



½ cucharadita de **azúcar**

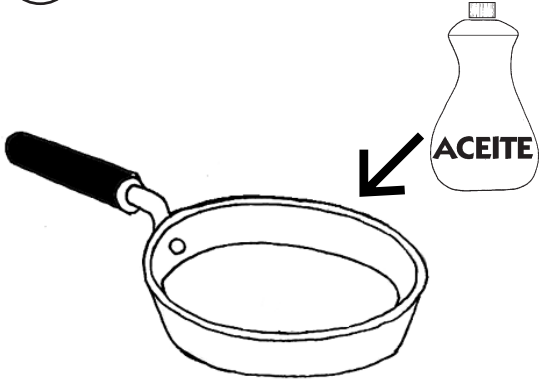
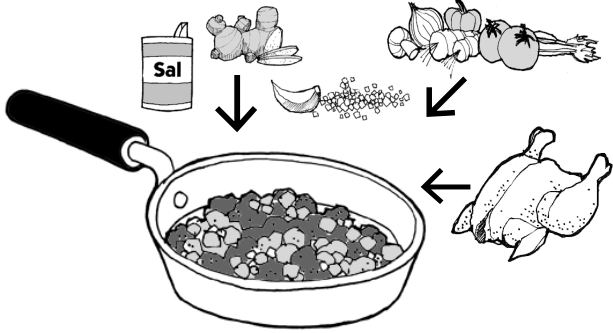
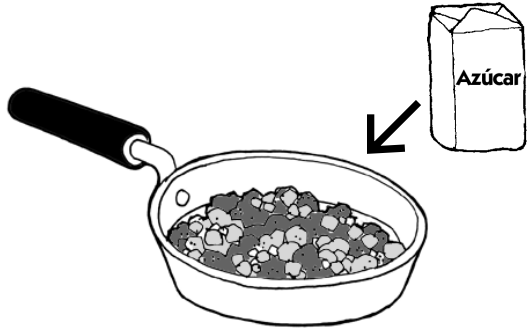
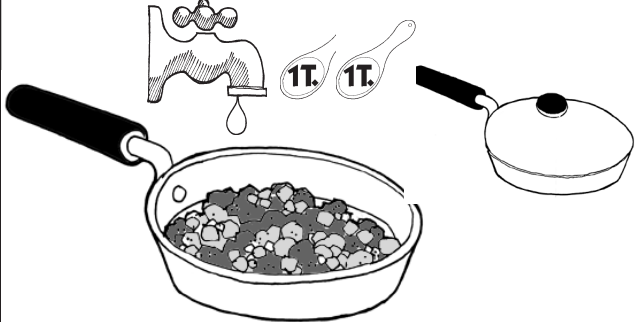


1 libra de **vegetales cortados** (frescos o congelados)



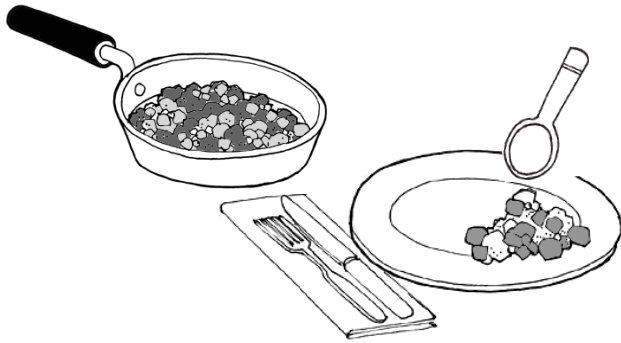
Agua (opcional)



<p>1 Caliente la sartén. Añada el aceite y caliente en alto.</p> 	<p>2 Añada la sal, jengibre, ajo, pavo y vegetales. Revuelvan mientras fríen por un minuto.</p> 
<p>3 Baje un poco el fuego si es necesario. Añada el azúcar y si los vegetales están blandos, no cocine más.</p> 	<p>4 Si los vegetales están firmes o duros, añada 1 a 2 cucharadas de agua, cubra y deje cocinar por 2 minutos o hasta que los vegetales queden crujientes.</p> 

Verduras con Pavo (o Pollo) al Estilo Oriental

5 Sirva inmediatamente, o si desea hacerlo con salsa...



Ingredientes para salsa

1 cucharada de maizena

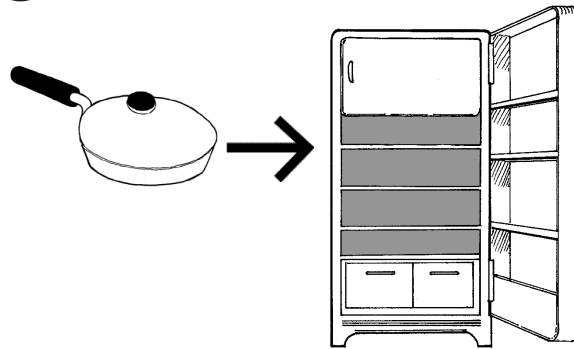
2 cucharaditas de salsa de soya

½ taza de caldo de pollo o agua

6 Mezcle bien los ingredientes para la salsa, ponga la mezcla sobre los vegetales y el pavo, y cocine por 30 segundos.



7 Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



Verduras con Pavo o Pollo al Estilo Oriental nos dan:



PROTEÍNA

Forma y repara la piel, músculos y sangre.



VITAMINA C

Mantiene sanas las encías y las venas.



VITAMINA A

Mantiene sanos la piel y los ojos.