Transcripción descriptiva del video de la receta de verduras salteadas con fideos y tofu

[Música de fondo alegre]

En el centro de la pantalla se encuentra un plato de verduras salteadas con fideos y tofu, una servilleta de tela blanca y palillos de madera a la izquierda del plato. El logotipo del Centro para una Vida Sana de Kaiser Permanente está en la esquina superior derecha. Desde la izquierda de la pantalla sale un globo de diálogo con el texto: "¿Qué hay para cenar?"

En el lado izquierdo de la pantalla aparece una fotografía de una mujer sonriente sentada al aire libre mirando su teléfono inteligente.

El logotipo del Centro para una Vida Sana de Kaiser Permanente aparece en la parte superior central de la pantalla. Debajo hay un cuadro de búsqueda con una animación de escritura de texto: "Recetas saludables para la familia".

Aparece una página web con resultados de búsqueda de varias recetas y fotografías de comida.

En la pantalla aparece un plato de verduras salteadas con fideos y tofu, una servilleta y palillos de madera a la izquierda del plato. El logotipo del Centro para una Vida Sana de Kaiser Permanente está en la esquina superior derecha. Aparece un cuadro en la pantalla sobre el plato con el texto: "Verduras salteadas con fideos y tofu".

Aparece un globo de diálogo desde la izquierda de la pantalla con el texto: "Reúna los ingredientes". La escena muestra un recipiente verde con trozos de tofu cortados y un recipiente pequeño con semillas de sésamo sobre una servilleta azul a rayas; una tabla de cortar y una bandeja con broccolini, pimiento rojo, jengibre entero y recipientes pequeños con jengibre y ajo picados, salsa de soya, miel, maicena y aceite; y un paquete de fideos de trigo sarraceno crudos.

Aparece un círculo amarillo alrededor del recipiente con tofu. Aparece un cuadro en la pantalla con el texto: "Proteína saludable: tofu".

Aparece un rectángulo amarillo alrededor de los fideos de trigo sarraceno. Aparece un cuadro en la pantalla con el texto: "Granos enteros: fideos de trigo integral".

Aparecen círculos amarillos alrededor del broccolini, el jengibre y el ajo. Aparece un cuadro a la izquierda de la pantalla con el texto: "Verduras sin almidón: broccolini, jengibre, ajo". Al mismo tiempo, aparece un círculo amarillo alrededor del pimiento rojo. Aparece un cuadro en la derecha de la pantalla con el texto: "Frutas: pimiento".

Aparecen círculos amarillos alrededor de la salsa de soya, el caldo de verduras, la miel, la maicena, el aceite de canola, el aceite de sésamo y las semillas de sésamo. Aparece un cuadro a la izquierda de la pantalla con el texto: "Grasas y saborizantes: salsa de soya, caldo de verduras, miel, maicena, aceite de canola, aceite de sésamo, semillas de sésamo".

En el centro de la pantalla aparece el plato de verduras salteadas con fideos y tofu, una servilleta y palillos de madera a la izquierda del plato. Aparece un gráfico circular del Plato Saludable a la derecha de la pantalla y empuja la foto del plato hacia la izquierda de la pantalla. El texto "Proteína saludable" se encuentra en el cuarto superior izquierdo de color morado del gráfico circular. El texto "Granos enteros/verduras con almidón" se encuentra en el cuarto superior derecho de color

naranja del gráfico circular. La mitad de abajo del gráfico circular está dividida en dos secciones desiguales. El texto “Verduras sin almidón” está en la sección verde más grande de la izquierda y el texto “Frutas” está en la sección roja más pequeña de la derecha.

Aparecen círculos amarillos alrededor del tofu en el plato de la izquierda de la pantalla. En la pantalla, la sección morada superior izquierda del gráfico circular del Plato Saludable está resaltada con el texto: “¼ de plato de proteína saludable”.

Aparecen círculos amarillos alrededor de los fideos de trigo sarraceno en el plato de la izquierda de la pantalla. En la pantalla, la sección naranja superior derecha del gráfico circular del Plato Saludable está resaltada con el texto: “¼ de plato de granos enteros/verudras con almidón”.

Aparecen círculos amarillos alrededor del broccolini y los pimientos en el plato de la izquierda de la pantalla. En la pantalla, las secciones inferiores verde y roja del gráfico circular del Plato Saludable están resaltadas con el texto: “1/2 plato de vegetales sin almidón y frutas”.

En la pantalla, aparecen círculos amarillos alrededor de todo el plato a la izquierda de la pantalla y todo el gráfico circular del Plato Saludable a la derecha con el texto: “Proteína saludable, granos enteros/verduras con almidón, verduras sin almidón y frutas”.

En el centro de la pantalla aparece el plato de verduras salteadas con fideos y tofu, una servilleta y palillos de madera a la izquierda del plato. Desde la izquierda de la pantalla aparece un globo de diálogo con el texto “Vamos a cocinar”. La escena muestra un recipiente verde con trozos de tofu cortados y un recipiente pequeño con semillas de sésamo sobre una servilleta azul a rayas; una tabla de cortar y una bandeja con broccolini, pimiento rojo, jengibre entero y recipientes pequeños con jengibre y ajo picados, salsa de soya, miel, maicena y aceite; y un paquete de fideos de trigo sarraceno crudos. El broccoliniu y el pimiento se muestran enteros y luego picados.

A la izquierda de un recipiente blanco vacío se muestra un recipiente verde con tofu cortado. Luego el tofu aparece en el recipiente blanco con el texto “Tofu” sobre el recipiente verde vacío. Junto al recipiente blanco de la derecha hay una taza de maicena, una jarra pequeña de salsa de soya y una cuchara de madera.

El texto en el recipiente verde a la izquierda de la pantalla cambia a “Salsa de soya” a medida que se agrega al tofu en el recipiente en el medio de la pantalla.

El texto en el recipiente verde a la izquierda de la pantalla cambia a “Maicena” a medida que se agrega al tofu y a la salsa de soya en el recipiente en el medio de la pantalla.

La cuchara de madera mezcla el tofu, la salsa de soya y la maicena.

Hay un batidor encima de una servilleta azul a rayas a la izquierda de un recipiente vacío en el medio de la pantalla, al lado de un plato con pequeños recipientes medidores de miel, salsa de soya y caldo a la derecha.

El texto “Miel” aparece en la pantalla al mismo tiempo que se añade la miel al recipiente vacío que está en medio.

El texto en la pantalla cambia a “Salsa de soya” al mismo tiempo que se agrega la salsa de soya al recipiente que está en medio con la miel.

El texto en la pantalla cambia a “Caldo de vegetales” al mismo tiempo que se agrega el caldo de vegetales al recipiente que está en medio con la salsa de soya y la miel.

Una mano que sostiene el batidor mezcla la miel, la salsa de soya y el caldo de vegetales.

Aparece una encimera de madera que contiene todos los ingredientes preparados: una tabla de cortar con aceite, brócoli bebé y pimientos picados a la izquierda, un wok en el centro, un recipiente blanco con tofu en la parte superior izquierda, recipientes pequeños con ajo y jengibre picados, semillas de sésamo y la salsa preparada en la parte superior, con una cuchara de madera y la servilleta azul a rayas a la derecha.

Se añade aceite al wok y en la pantalla aparece el texto: “Aceite”.

Se añade el tofu al wok y en la pantalla aparece el texto: “Tofu”.

El tofu se regresa al recipiente en la parte superior de la pantalla.

Se añade el brócoli bebé al wok y en la pantalla aparece el texto: “Broccolini”.

Se añade el pimiento al wok y en la pantalla aparece el texto: “Pimiento”.

Se añade el ajo al wok y en la pantalla aparece el texto: “Ajo”.

Se añade el jengibre al wok y en la pantalla aparece el texto: “Jengibre”.

Se vuelve a añadir el tofu al wok y en la pantalla aparece el texto: “Tofu”.

Se añade la salsa preparada al wok y en la pantalla aparece el texto: “Salsa”.

Se añaden las semillas de sésamo al wok y en la pantalla aparece el texto: “Semillas de sésamo”.

Junto al wok con el salteado cocido aparece un plato vacío con el texto en la pantalla: “Mezclar con los fideos cocidos”.

El plato final con verduras salteadas con fideos y tofu aparece en la pantalla con la servilleta de tela blanca y los palillos a la izquierda del plato.

Cuatro platos de diferentes tamaños con verduras salteadas con fideos y tofu se mueven desde el lado izquierdo de la pantalla hacia el centro. El plato grande en la parte superior izquierda de la pantalla dice “Adulto”. A la derecha, el plato más pequeño dice “Niño pequeño”. A la derecha del plato para niños pequeños, el plato más grande dice “Adolescente”. Un plato pequeño en la parte inferior central de la pantalla dice “Niño”.

El plato para adultos con verduras salteadas con fideos y tofu aparece en la pantalla con una servilleta de tela y los palillos a la izquierda del plato. Dos manos sostienen un teléfono inteligente horizontalmente para tomar una fotografía del plato.

En el fondo aparece una foto borrosa del plato de verduras salteadas con fideos y tofu y un cuadro de texto blanco en el medio. El texto en pantalla aparece con una animación de escritura de texto: “¡La cena está servida!". Una receta fácil y saludable para alimentar a toda la familia. #KPCenterforHealthyLiving

Aparece un icono de envío en forma de avión de papel a la derecha del mensaje y, a continuación, todo el mensaje se desplaza hacia arriba y fuera de la pantalla.

Una animación del logotipo blanco del Centro para una Vida Sana de Kaiser Permanente se amplía sobre un fondo azul y luego desaparece.

El logotipo del Centro para una Vida Sana de Kaiser Permanente aparece en la esquina superior derecha. El texto en la pantalla dice "Encuentre más recetas y herramientas para el bienestar en kp.org/centroparaunavidasana".

[La música se detiene]