



FAJITAS DE TOFU Y VERDURAS

 15 minutos 25 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 1 Pieza de diente de ajo [5 g], pelado
- 30 gramos de cebolla blanca
- 10 gramos de cilantro picado crudo
- 1 pieza de chile jalapeño [15 g], sin semillas y picado
- 500 gramos de jitomate, sin semillas y en cubos
- 1 cucharadita de sal [6 g]
- 25 gramos de cebolla blanca, en mitades
- 1 Pieza de chile rojo [5 g], sin semillas y picado
- 10 gramos de aceite de oliva extra virgen
- 110 gramos de zanahoria picada cruda, con cascara y en bastones [4 cm x 1cm]
- 120 gramos de pimiento rojo crudo chico, en bastones [4 cm x 1 cm]
- 120 gramos de calabacita alargada cruda, en bastones [6 cm x 1 cm]
- 480 gramos de tofu, firme o 480 gramos de queso panela
- 20 gramos de cilantro picado crudo, para decorar
- 3 cucharadas de piñón [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [371 g]	% DDR
ENERGÍA	81 kcal	302 kcal	15 %
GRASA	5 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	158 mg	587 mg	24 %
H. CARBONO	5 g	19 g	6 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	-