



TOFU "REVUELTO" CON CHAMPIÑONES Y ESPINACAS

Esta forma de hacer tofu es rápida y permite incorporar una variedad de vegetales y condimentos. Se puede agregar cúrcuma o levadura nutricional para teñir de amarillo esta preparación, dando como resultado un tofu "revuelto" que se asemeja a los huevos revueltos tradicionales.

🕒 10 minutos

🕒 25 minutos

🍴 1 porción

INGREDIENTES

- 2.5 porciones de tofu Premium Firm [Empaque rojo] House Foods [250 g]
- 3 Tazas de espinaca cruda [90 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 5 Cucharaditas de perejil fresco [19 g]
- 1 Cucharada de rayadura de limon [6 g]
- 1 Cucharadita de pimienta negra [2 g]
- 1/4 Taza de champiñones enlatados [39 g]
- 1 Cucharadita de ajo en polvo [3 g]
- 1/2 Cucharadita de hojas de oregano [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Picar el ajo y la cebolla y saltearlos en aceite de oliva junto con un poco de agua durante unos minutos, hasta que la cebolla esté transparente.
- 2º Partir el tofu en trocitos pequeños [1-2 cm de ancho] con las manos y añadirlos al sofrito, así como los champiñones laminados, la ralladura de limón, el perejil, el pimentón, el oregano, la sal y la pimienta negra.
- 3º Mezclar todo y saltear durante unos minutos, hasta que el tofu comience a dorarse ligeramente.
- 4º Finalmente, agregar las espinacas y cocinar por otros 1 a 2 minutos, hasta que se ablanden.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [285 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	205 kcal	10 %
GRASA	3 g	10 g	15 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	74 mg	210 mg	9 %
H. CARBONO	4 g	11 g	4 %
AZÚCARES	1 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	7 g	20 g	—