



RAMEN VEGETARIANO BAJO EN SODIO Y POTASIO CON TOFU FIRME

Versión vegetariana del ramen, ideal para prediálisis. Usa tofu firme como fuente de proteína vegetal, con fideos de arroz, verduras hervidas para reducir potasio y un caldo aromático con jengibre y limón.

 15 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 1 Porción de tofu Premium Firm [Empaque rojo] House Foods [100 g]
- 1/2 taza de fideo seco para ramen [41 g]
- 1/4 Taza picada de zanahoria [32 g]
- 1/4 Taza de chayote [33 g]
- 1/4 Taza de repollo [22 g]
- 1 Cucharadita de jengibre crudo [2 g]
- 1 Taza de agua [237 g]
- 1 cucharadita de aceite de ajonjolí [5 g]
- 1/2 Cucharadita de ajo en polvo [2 g]
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 1 pieza de cebollita de cambray sin raíz [25 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar las verduras • Lava y pica la zanahoria en julianas finas, el chayote o calabacita en cubos y el repollo en tiras. • Colócalas en agua hirviendo durante 5 minutos. Esto reduce el potasio. • Escúrrelas y resérvalas.
- 2º Preparar el tofu • Corta el tofu en cubos de 2-3 cm. • Sécalo con toalla de papel para que quede firme. • En una sartén antiadherente, calienta 1 cucharadita de aceite y añade el tofu. • Dora todos los lados por unos 3–4 minutos por lado, hasta que estén dorados y firmes. Reserva.
- 3º Preparar el caldo • En una cacerola pequeña, pon a hervir 1 taza de agua con el jengibre rallado y la cebolla cambray. • Cocina durante 5 minutos a fuego medio. • Añade jugo de limón, ajo en polvo y pimienta. Apaga el fuego.
- 4º Cocer los fideos • Cocina los fideos según el empaque (normalmente en 5–7 minutos), sin sal. • Escurre y enjuaga con agua fría para cortar la cocción. Reserva.
- 5º Montaje del plato • En un tazón profundo coloca los fideos, luego las verduras hervidas. • Encima, añade el tofu dorado. • Vierte el caldo caliente. • Agrega más jugo de limón si se desea y un poco de cebolla cambray fresca como decoración.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [498 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	346 kcal	17 %
GRASA	3 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	24 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	155 mg	774 mg	32 %
H. CARBONO	7 g	35 g	12 %
AZÚCARES	1 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
PROTEÍNA	3 g	17 g	—