



BONELESS VEGETARIANOS DE TOFU CON EMPANIZADO DE MAICENA

“Boneless” hechos con tofu, empanizados con fécula de maíz y servidos con una salsa cremosa de yogur natural con limón.

15 minutos
30 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1.5 porciones de tofu Premium Firm [Empaque rojo] House Foods [150 g]
- 1 Pieza de huevo entero [50 g]
- 1/4 Taza de maicena o harina de maíz [32 g]
- 1/2 Cucharadita de ajo en polvo [2 g]
- 1 cucharadita de aceite [5 g]
- 4 cucharadas de salsa cremosa [60 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el tofu • Corta el tofu en cubos medianos [de 3 x 3 cm]. • Seca los cubos con papel absorbente para quitar exceso de humedad. • Opcional: presiona con un objeto pesado durante 10 minutos si deseas que quede más firme.
- 2º Preparar el empanizado • En un tazón, bate el huevo o prepara la mezcla vegana de harina de garbanzo y agua. • En otro tazón, mezcla la fécula de maíz con el ajo en polvo.
- 3º Empanizar y dorar • Pasa cada cubo de tofu primero por el huevo [o mezcla vegana] y luego por la fécula de maíz. • En una sartén antiadherente, calienta 1 cucharadita de aceite a fuego medio. • Agrega los cubos empanizados y dóralos 3–4 minutos por cada lado, hasta que estén crujientes y dorados. • También puedes hacerlos en freidora de aire: 190 °C por 10 minutos, volteando a la mitad.
- 4º Preparar la salsa • En un recipiente pequeño, mezcla el yogur con el jugo de limón y el perejil o eneldo. • Refrigera 5 minutos para que tome sabor.
- 5º Montaje del plato • Sirve los boneless en un plato y acompaña con la salsa al lado o por encima. • Se puede decorar con más perejil o unas gotas de limón.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [299 g]	% DDR
ENERGÍA	133 kcal	397 kcal	20 %
GRASA	5 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
COLESTEROL	63 mg	188 mg	63 %
SODIO	47 mg	141 mg	6 %
H. CARBONO	12 g	36 g	12 %
AZÚCARES	0 g	1 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	27 g	—