



## TOFU SALTEADO CON VEGETALES Y QUINOA

1 porción

### INGREDIENTES

- 150 gramos de tofu, firme o 200 gramos de pollo, pechuga, sin piel, crudo
- 1 ración individual de quinoa, cruda (80 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (150 g)
- 1 unidad mediana de pepino, crudo (200 g)
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Si se usa tofu, cortarlo en cubos y sazonarlo con sal, pimienta y condimentos a elección. Si se usa pollo, cortarlo en trozos pequeños y sazonarlo de la misma manera. Calentar una sartén a fuego medio-alto. Saltear el tofu o el pollo durante 5-10 minutos hasta que esté dorado y cocido. Reservar.
- 2º Lavar y cortar en juliana. Calentar la sartén con el aceite de oliva a fuego medio. Saltear la cebolla durante 2-3 minutos. Agregar el resto de verduras y cocinar durante 5-7 minutos más, hasta que las verduras estén tiernas pero aún crujientes.
- 3º Lavar bien la quinoa bajo agua fría hasta que el agua salga clara. En una olla, colocar la quinoa con 2 tazas de agua y sal al gusto. Llevar a ebullición, tapar la olla y bajar el fuego a bajo. Cocinar durante 15-20 minutos hasta que esté absorbido todo el líquido. Retirar del fuego y reservar. PUEDES REEMPLAZAR POR ARROZ.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (659 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	691 kcal	35 %
GRASA	4 g	26 g	40 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
COLESTEROL	10 mg	63 mg	21 %
SODIO	23 mg	150 mg	6 %
H. CARBONO	9 g	59 g	20 %
AZÚCARES	3 g	20 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
PROTEÍNA	8 g	52 g	—