

SALTEADO DE TOFU CON BROCOLI Y ZANAHORIA



Esta receta se puede hacer en 4 pasos sencillos y, como la mayoría de los salteados, comienza con la incorporación de los ingredientes aromáticos en la grasa. Luego, se añaden verduras o proteínas vegetales, que en pocos minutos se cocinan, y se puede añadir un poco de caldo, agua o vino para favorecer una cocción más rápida y unir los sabores de todos los deliciosos elementos del salteado. El resultado es un plato de colores brillantes, de verduras crujientes y trozos tiernos de tofu, envuelto en una salsa llena de sabor.

 15 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de tofu, firme
- 1 cucharada de jengibre fresco, rallado [6 g]
- 3 dientes de ajo, crudo y cortado finamente [12 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 280 gramos de brócoli crudo o 280 gramos de brécol, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [18 g]
- 1 cucharada de zumo de limón, fresco [10 ml]
- 10 gramos de cilantro picado crudo
- 1/4 cucharada de postre de sal de mar [1 g]
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra [1 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurre bien el tofu y córtalo en cubos o tiras finas, de 1 cm de grosor.
- 2º Picar el ajo, cortar la zanahoria en juliana y separar la rama de brócoli en ramitas. Aprovecha el tallo del brócoli, pélalo y córtalo también en juliana.
- 3º Caliente 1/2 cucharada de aceite de oliva en un wok o una sartén grande, preferiblemente antiadherente, y saltee el tofu durante unos 3 minutos, hasta que esté dorado. Sazone con una pizca de sal y pimienta negra. Una vez que los lados estén dorados, retirar del fuego y reservar.
- 4º En el mismo wok o sartén, caliente 1/2 cucharada de aceite y agregue el ajo, el jengibre, las zanahorias y el brócoli. Saltee durante unos 6 a 8 minutos a fuego medio-alto. Añadir la salsa de soja y el zumo de limón/lima con el tofu. Mezcle todo junto y saltee durante 1 a 2 minutos. Rectifica la sazón y añade el perejil.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [526 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	382 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	35 g	70 %
H. CARBONO	5 g	25 g	10 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	4 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	41 %
SODIO	255 mg	1342 mg	56 %