



TACOS DE TOFU

Tacos veganos con tofu

 25 minutos
 2 porciones

INGREDIENTES

- 3 raciones individuales de tofu (300 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1 unidad grande de cebolla (200 g)
- 2 dientes de ajo (8 g)
- 2 gramos de chile, rojo
- 1 gramo de comino
- 1 gramo de pimentón, en polvo
- 2 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (70 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una sartén grande, calienta el aceite de oliva a fuego medio.
- 2º Agrega la cebolla y el ajo picados a la sartén y sofríe hasta que estén doraditos.
- 3º Agrega el tofu desmenuzado a la sartén y cocina durante aproximadamente 5 minutos.
- 4º Espolvorea el chile en polvo, el comino molido, el pimentón, la sal y la pimienta sobre el tofu.
- 5º Mezcla bien para que el tofu se cubra con las especias y cocina durante otros 2-3 minutos.
- 6º Calienta las tortillas de maíz.
- 7º Agrega la mezcla de tofu en las tortillas y cubre con lechuga rallada, tomates en cubitos, cilantro picado, salsa, aguacate en rodajas y exprime jugo de limón por encima.
- 8º NOTA: Se puede añadir lechuga rallada, tomate, cilantro picado, aguacate, limón, etc.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [283 g]	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	359 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	43 %
H. CARBONO	10 g	29 g	11 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	6 g	17 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	13 %
SODIO	84 mg	237 mg	10 %