



TACOS DE TOFU Y MANGO CON SALSA DE CACAHUETE

 1 hora 2 porciones

INGREDIENTES

- 300 gramos de tofu
- 1 pieza de limón (68 g)
- 1 cucharadita de pimentón dulce (5 g)
- 1 cucharadita de pimentón picante (5 g) [opcional]
- 1 cucharadita de comino (5 g)
- 1 cucharada de postre de pimienta, negra (2 g)
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo (2 g)
- 1 cucharada de jengibre fresco (6 g)
- 1/2 cucharadita de semilla de mostaza (2 g)
- 30 gramos de salsa de soja
- 1 pieza de mango, crudo (230 g)
- 1 ración individual de rúcula (90 g) o 1 ración individual de espinacas frescas (90 g)
- 4 Tortillas de Trigo de tortilla de Trigo (140 g)
- 60 gramos de yogur, entero, natural
- 15 gramos de mantequilla de cacahuete
- 1 cucharada de postre de vinagre de manzana (5 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el tofu en cubos del mismo tamaño. Calentar una buena sartén o plancha antiadherente y, cuando esté caliente, añadir un poco de aceite de oliva. Incorporar el tofu y cocinar a fuego medio-fuerte. Dejar que se dore bien por cada lado. Añadir todas las especias y saltear bien. Incorporar el zumo de medio limón, la salsa de soja, el jengibre picado y la mostaza. Mezclar y cocinar un par de minutos más.
- 2º Picar el mango en cubos pequeños, trocear el aguacate y lavar las espinacas o rúcula. Calentar las tortillas dorándolas al gusto en una sartén o en el horno, si lo tuviéramos encendido por otra receta. Mezclar bien todos los ingredientes de la salsa. Formar los tacos poniendo una cama de espinacas y repartiendo al gusto los demás ingredientes, con un poco de salsa.
- 3º Picar el mango en cubos pequeños y lavar las espinacas o rúcula.
- 4º Calentar las tortillas dorándolas al gusto en una sartén o en el horno, si lo tuviéramos encendido por otra receta. Mezclar bien todos los ingredientes de la salsa.
- 5º Formar los tacos poniendo una cama de espinacas y repartiendo al gusto los demás ingredientes, con un poco de salsa.
- 6º Preparar la salsa con yogur, mantequilla de cacahuete.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [432 g]	% DDR
ENERGÍA	136 kcal	585 kcal	29 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	61 %
H. CARBONO	15 g	64 g	25 %
AZÚCARES	3 g	14 g	16 %
GRASA	6 g	24 g	34 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	22 %
SODIO	325 mg	1405 mg	59 %