



TACOS DE TOFU (1P-2,5HC-2G)

Tacos veganos con tofu

 25 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de tofu (200 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1/2 unidad grande de cebolla (100 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 gramo de chile, rojo [opcional]
- 1 gramo de comino
- 1 gramo de pimentón, en polvo
- 4 piezas de tortilla de maíz (120 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 [423 g]	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	609 kcal	30 %
PROTEÍNA	7 g	30 g	60 %
H. CARBONO	16 g	67 g	26 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	6 g	25 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	20 %
SODIO	5 mg	19 mg	1 %