

Revuelto de Tofu Suroeste

Sabroso revuelto de tofu inspirado en el suroeste con muchas verduras y una salsa sencilla de 5 ingredientes. ¡Solo se requieren 10 ingredientes, 30 minutos y 1 sartén!

Rinde: 2 porciones

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 20 minutos

Fuente: minimalistabaker.com

Ingredientes

Revuelto:

- 8 onzas de tofu extra firme
- 1-2 cucharadas de aceite de oliva
- 1/4 cebolla morada en rodajas finas
- 1/2 pimiento rojo en rodajas finas
- 2 tazas de salsa de col rizada muy picada

Salsa:

- 1/2 cucharadita de sal marina opcional
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido
- 1/4 cucharadita de chile en polvo
- Agua para diluir
- 1/4 cucharadita de cúrcuma opcional

Para servir opcional:

- Salsa
- Cilantro
- Salsa Picante
- Papas para el desayuno, pan tostado y/o fruta.

Utensilios necesarios

- Tazón pequeño
- Cucharas medidoras
- Sartén grande con tapa
- Cuchillo afilado
- Tabla de cortar
- Tenedor
- Espátula



¡Pequeños cambios,
GRAN diferencia!



Pasos

1. Seque el tofu con palmaditas y enróllalo en una toalla limpia y absorbente colocando algo pesado encima, como una sartén de hierro fundido, durante 15 minutos.
2. Mientras se escurre el tofu, prepare la salsa agregando las especias secas a un tazón pequeño y agregue suficiente agua para hacer una salsa que se pueda verter. Poner aun lado.
3. Prepare las verduras y caliente una sartén grande a medio fuego. Una vez caliente, añada el aceite de oliva, la cebolla y el pimiento rojo. Sazone con una pizca de sal y pimienta y revuelva. Cocine hasta que se ablanden, aproximadamente 5 minutos.
4. Añada la col rizada, sazone con un poco más de sal y pimienta y tape dejando que se cocine al vapor durante 2 minutos. Mientras tanto, desenvuelva el tofu y use un tenedor para desmenuzarlo en trozos pequeños.
5. Utilice una espátula para mover las verduras a un lado de la sartén y agregue el tofu. Saltee durante 2 minutos, luego agregue la salsa, vertiéndola principalmente sobre el tofu y un poco sobre las verduras. Revuelva inmediatamente, distribuyendo uniformemente la salsa. Cocine por otros 5-7 minutos hasta que el tofu esté ligeramente dorado.
6. Sirva inmediatamente con las papas del desayuno, tostadas y/o fruta.

LISTA DE COMPRAS

Costo total promedio sin aceite ni condimentos: \$4.85

Costo promedio/porción: \$2.43

La receta rinde: 2 porciones

Nota: La siguiente lista de ingredientes es una sugerencia. Se pueden comprar ingredientes similares según las preferencias, las restricciones dietéticas, el presupuesto y la ubicación.

Ingredientes



Agregar 1 al carrito
Tofu extra firme, 8 oz.



Añadir 1 al carrito
Pimiento rojo



Añadir 1 al carrito
Cebolla morada



Añadir 1 al carrito
1 manojo de col rizada

AHORRE TIEMPO, AHORRE DINERO

Consejos de Alimentos: Col rizada

- Al seleccionar col rizada fresca, elija manojos de col rizada de color oscuro. Evite las hojas marrones o amarillas.
- Guarde la col rizada en una bolsa de plástico en la parte más fría del refrigerador durante 3 a 5 días.

Consejos de cocina: tofu

- Sustituya $\frac{1}{4}$ de taza de tofu suave por huevo, 1 plátano machacado por huevo, $\frac{1}{4}$ de taza de puré de manzana sin azúcar por huevo

Información nutricional

Tamaño de la porción: 1/2 receta

Nutrientes	Cantidad
Calorías:	250
Grasa total:	17g
Grasa saturada:	2.1g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	45 mg
Carbohidratos totales:	14g
Fibra dietética:	2g
Azúcares totales:	3g
Azúcares añadidos:	0g
Proteína	14 g

Mis notas de cocina