



# Desayuno de Tacos con Revuelto de Tofu

## INGREDIENTES

- 14 oz. de tofu firme
- 1/2 tz. de cebolla amarilla
- 2 cdas de levadura nutricional
- 3/4 cdita. de cúrcuma
- 1/4 cdita. de chipotle en polvo
- 1/4 cdita. de cebolla en polvo
- 1/4 cdita. de sal marina
- 1/4 cdita. de pimienta negra recién molida
- 1 cda. de cebolla verde
- 1 puñado de espinaca fresca (opcional)
- 2 cadas. de cilantro (opcional)
- 2 tortillas de maíz
- Salsa, al gusto

## ELABORACION

- 1 Primero, presiona el tofu firme para eliminar el exceso de líquido. Desmenuza el tofu ya prensado en un tazón grande usando las manos. Corta la cebolla amarilla en cubitos. Pica finamente la cebolla verde. Pica el cilantro si decides usarlo.
- 2 Saltea la cebolla amarilla en un sartén a fuego medio hasta que esté ligeramente transparente. Añade el tofu desmenuzado y cocina durante aproximadamente 5 minutos. Luego agrega la levadura nutricional, la cúrcuma, el chipotle en polvo, la cebolla en polvo, la sal marina, la pimienta negra recién molida y la cebolla verde picada. Mezcla bien para combinar todos los ingredientes. Prueba y ajusta la sazón si es necesario.
- 3 Para armar los tacos, calienta las tortillas de maíz en un sartén a fuego medio. Retíralas del sartén. Agrega aproximadamente 1/2 taza del relleno de tofu en cada tortilla. Cubre con espinaca fresca, cilantro picado y salsa. Sirve inmediatamente.

## TIPS & INFORMACION ADICIONAL

Para prensar el tofu, envuélvelo en una toalla y ponle peso encima durante 15–30 minutos para eliminar el exceso de humedad.

La levadura nutricional es un condimento en hojuelas, sabroso y con un ligero sabor a queso. Puedes encontrarla en la mayoría de los supermercados, normalmente en repostería o alimentos saludables.