



Revuelto de Tofu

INGREDIENTES

- 1 1/2 bloques de tofu extra firme (14 oz c/u)
- 2 1/2 cdas. de tamari bajo en sodio
- o salsa de soya baja en sodio
- 2 cdas. de aceite de oliva o 2 cdas. caldo vegetal bajo en sodio
- 1 tz. de cebolla blanca
- 2 dientes de ajo
- 1 tz. de pimientos
- 1 tz. de espinaca baby
- 2 1/2 cdas. de levadura nutricional
- 1 cdita. de cúrcuma
- Pimienta negra molida, al gusto
- Hierbas frescas (perejil o cilantro)

ELABORACION

1 Prensa el tofu extra firme para retirar el exceso de líquido. Desmorona el tofu en un tazón y agrega el tamari bajo en sodio. Reserva. Corta en cubos la cebolla blanca. Pica finamente el ajo. Corta en cubos los pimientos. Pica de manera gruesa las hierbas frescas.

2 Calienta una sartén grande a fuego medio-alto. Añade el aceite de oliva. Agrega la cebolla y reduce el fuego a medio. Cocina hasta que esté suave, translúcida y ligeramente dorada. Añade el ajo y cocina brevemente hasta que desprenda aroma. Una vez que las cebollas y el ajo comiencen a dorarse, agrega los pimientos, la espinaca baby y el tofu desmoronado. Luego, aumenta el fuego a alto y cocina durante aproximadamente 4 minutos, hasta que esté ligeramente dorado. Agrega la levadura nutricional, la cúrcuma y la pimienta negra. Cocina por otros 3 a 5 minutos.

Para terminar, incorpora las hierbas frescas justo antes de servir.

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.

Si no usas aceite, saltea las cebollas con 3 cucharadas de caldo de verduras bajo en sodio.

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.