Revuelto de tofu a la mexicana

Source: Adaptada de Brie Turner-McGrievy, maestría en ciencias, dietista licenciada

¡Un plato clásico con tofu!

About the Recipe

161 Calories · 13.5 g Protein · 6.5 g Fiber
Breakfast
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1/2 tz / 120 ml caldo de vegetales, dividida
- 1/2 tz / 12 g perejil, picado
- 1/2 tz / 40 g cebolla de verdeo/cebollín, picadas
- 1 pimiento jalapeño o serrano, bien picado
- 1 tz / 120 g zanahorias picadas o calabacines
- 1 tomate/jtomate Roma
- 1 tz / 130 g col rizada fresca, picada
- 16 onzas o 454 g tofu, escurrido y desmenuzado
- 1/4 cdta / 1,5 g sal
- 1/8 cdta / 0,3 g cúrcuma molida
- 1/4 cdta / 0,5 g comino
- 1/4 cdta / 0,25 g orégano, seco
- 1/2 manojo cilantro, picado

Directions

1. Calentar 1/4 taza de caldo en una sartén a fuego medio-alto. Agregar el perejil, la cebolla, el pimiento y las zanahorias o calabacines. Cocinar hasta que estén

tiernos.   Agregar 1/4 taza de caldo restante y la col rizada, cocinar hasta que esté marchita. Agregar el tofu y la cúrcuma. Cocinar hasta que esté firme y levemente dorado.   Agregar la sal y las especias restantes, mezclar bien. Servir con tortillas de maíz tibias para tacos, o tortillas de cereales integrales para burritos. Servir con “papas fritas matutinas” para acompañar.

Nutrition Facts

Por porción (1/4 de la receta)

Calorías: 161
Grasas: 6.9 g
- **Grasas Saturadas:** 1 g
- **Calorías Provenientes de Grasas:** 38.5%

Colesterol: 0 mg
Proteínas: 13.5 g
Carbohidratos: 14.9 g
Azúcar: 3.8 g
Fibra: 6.5 g
Sodio: 308 mg
Calcio: 116 mg
Hierro: 4.4 mg
Vitamina C: 25.3 mg
Betacaroteno: 4125 mcg
Vitamina E: 0.9 mg