Tacos de tofu

Source: Healthy Eating for Life for Women de Kristine Kieswer; receta de Jennifer Raymond, maestría en ciencias, dietista licenciada

Estos tacos pueden hacerse con tofu fresco o congelado. El tofu congelado le da una textura gomosa parecida a la de la carne molida. Para congelar el tofu, colocarlo en su paquete en el congelador. Para descongelarlo, colocar el paquete en el refrigerador. Una vez que se descongele, sacar el tofu de su paquete y exprimir el exceso de agua.

About the Recipe

118 Calories · 5.7 g Protein · 3.2 g Fiber
Dinner
Nut-free

Ingredients

Makes 6 Servings

- 1/4 tz / 60 ml agua o caldo de vegetales
- 1 cebolla pequeña, picada
- 1/2 pimiento morrón pequeño, sin semillas y cortado en cubos **optional*
- 1 tz / 250 g tofu firme, desmenuzado
- 1 cda / 8 g chile en polvo
- 1 cdta / 3 g ajo en polvo
- 1/4 cdta / 0,5 g comino molido
- 1/4 cdta / 1 g orégano seco
- 1 cda / 15 ml salsa de soya/soja
- 1/4 tz / 60 g salsa de tomate
- 6 tortillas de maíz
- 1 - 2 tz / 30 - 60 g lechuga en juliana
- 2 cebollas de verdeo, picadas

- 1/2 tz / 90 g tomate/jitomate picado
- 1/3 tz / 80 g salsa
- 1/2 aguacate, rebanado **optional*
- 1 cda / 8,5 g levadura nutricional - opcional **optional*
- 2 cebollas de verdeo/cebollín, picadas

Directions

1. Calentar 1/4 taza de agua o caldo de vegetales en una sartén antiadherente.
2. Agregar la cebolla y el pimiento morrón, si se usa, y cocinar a fuego alto, revolviendo a menudo, entre 2 y 3 minutos.
3. Agregar el tofu, el chile en polvo, la levadura nutricional (si se usa), el polvo de ajo, el comino, el orégano y la salsa de soya y la salsa de tomate.
4. Reducir el fuego a medio y cocinar durante 3 minutos, revolviendo a menudo. Calentar una tortilla en una sartén seca, dándole vuelta de lado a lado hasta que quede blanda y flexible.   NOTA: La receta se puede hacer libre de gluten si se utiliza salsa de soja o tamari sin gluten.
5. Colocar una cantidad pequeña de mezcla de tofu en el centro, luego doblar la tortilla por la mitad y retirar del fuego. Decorar con lechuga, cebollas de verdeo, tomate, salsa y aguacate, si se usa. Repetir el procedimiento con cada tortilla.

Nutrition Facts

Por taco
Calorías: 118
Grasas: 4.1 g grasas;
Grasas saturadas: 0.7 g
Calorías Provenientes de Grasas: 31.4%
Colesterol: 0 mg
Proteínas: 5.7 g
Carbohidratos: 16.9 g
Azúcar: 2.8 g
Fibra: 3.2 g
Sodio: 321 mg
Calcio: 116 mg

Hierro: 1.6 mg
Vitamina C: 10 mg
Betacaroteno: 371 mcg
Vitamina E: 1.1 mg