Sofritas de tofu

Source: Adaptado de una receta de DC Central Kitchen

Esta sabrosa receta de sofritas fue creada por DC Central Kitchen y se sirve en cafeterías escolares en toda el área de Washington, DC.

About the Recipe

126 Calories · 12.2 g Protein · 1.3 g Fiber
Lunch
Gluten-free · Nut-free

Ingredients

Makes 4 Servings

- 1 bloque / 450 g tofu extra firme
- 3/4 cdta/ 10,5 ml aceite vegetal
- 1 3/4 tz / 420 ml caldo de vegetales
- 1 1/2 cda / 24 g pasta de tomate, enlatada, sin sal
- 3/4 cdta / 2,25 g adobo fresco
- 1 cdta / 3 g ajo en polvo
- 1 cdta / 4 g azúcar morena
- 2 cdtas / 2 g comino molido
- 1 cdta / 3 g cebolla en polvo
- 1/2 cdta / 1,5 g pimienta negra, molida
- 1 cdta / 1 g orégano seco
- 1/4 cdta / 0,7 g canela molida
- 1/2 cdta / 3 g sal

Directions

1. Cortar el tofu en cubos de 2,5 cm. Dejar el tofu en un colador de 25 a 30 minutos hasta que la mayoría del agua haya sido extraída.
2. Desmoronar el tofu con las manos hasta obtener pedazos pequeños, similar al aspecto de un huevo revuelto.
3. En una olla grande a temperatura media-alta, agregar el aceite y saltear el tofu aproximadamente 1 minuto.
4. Combinar el resto de los ingredientes en la licuadora y procesar hasta conseguir una mezcla/salsa homogénea.
5. Agregar la salsa a la olla con el tofu y mezclar bien. Hervir suavemente aproximadamente 2 minutos, mezclando ocasionalmente. Tapar y cocer durante 5 minutos más.
6. Se puede servir con arroz y cilantro.

Nutrition Facts

Por porción:
Calorías: 126
Grasa Total: 7.4 g
Grasa Saturada: 1.27 g
Calorías procedentes de las grasa: 49.1%
Colesterol: 0 mg
Proteína: 12.2 g
Carbohidratos: 6.1 g
Fibra: 1.3 g
Sodio: 546 mg
Calcio: 346.36 mg
Hierro: 3.46 mg
Vitamina C: 1.94 mg
Vitamina E: 0.52 mg