

Ensalada de Tofu

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

- 3/4 libra** tofu firme
- 2 cucharadas** mayonesa, reducida en calorías
- 3 cucharaditas** mostaza café
- 1/2 cucharadita** salsa de soja, bajo en sodio
- 1/2 taza** apio picado
- 1 cucharada** cebolla picada
- 1/2** pimiento verde, sin semillas y picado
- 1 cucharada** perejil finamente picado

Preparación

1. Prepare el tofu al drenar el agua del paquete y colocándolo entre dos platos. Coloque un objeto pesado encima y deje reposar de 10 a 15 minutos. Drene el agua que se colecta al fondo a intervalos regulares.
2. En un tazón pequeño, mezcle la mayonesa, mostaza y salsa de soja.
3. En un tazón mediano, combine el tofu picado, apio, cebolla, pimiento, y perejil; incorpore la mezcla con la mayonesa (vea número 2) y agite ligeramente.
4. Refrigere cubierto hasta que los sabores se hayan mezclado – por lo menos una hora.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	86
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Colesterol	2 mg
Sodio	128 mg
Total de Carbohidrato	4 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	0 g
Proteínas	7 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	180 mg
Hierro	2 mg
Potasio	199 mg

N/A - Información no está disponible

MiPlato Grupos de Alimentos

 Vegetales	1/4 taza
 Alimentos que contienen proteínas	1 1/2 onzas

5. Utilice en un sandwich o sobre galletas saladas integrales.

Notas

Puede sustituir la mostaza amarilla por la mostaza picante.

University of Connecticut, Family Nutrition Program, Senior Nutrition Awareness Project (SNAP) Newsletters