

Tofu con Brcoli

Tiempo de preparación : 20 minutos

Tiempo de Cocción: 35 minutos

Sirve: 4 Porciones

Esta comida preparada en una sola sartén está compuesta de tofu cocinado hasta dorarse, y brócoli sofrido en una salsa de soja y cebollines. Sírvalo con un acompañamiento de arroz integral para un plato rápido.

Ingredientes

- 1 libra** tofu firme
- 4 cucharaditas** aceite vegetal
- 2 clavos** ajo (pelados y picados finamente)
- 2 unidades** cebollines (cortados lo verde y lo blanco)
- 1 unidad** cabeza de brócoli (en floretes, y tallos cortados)
- 1/4 taza** agua
- 1 cucharada** salsa de soja baja en sodio
- 1/2 cucharadita** copos de pimienta roja machacados
- 1 cucharada** cilantro fresco picado (u hojas de albahaca)

Preparación

1. Ponga el tofu sobre la tabla de cortar y córtelo por la mitad, luego corte cada mitad por la mitad hasta obtener 4 piezas iguales.
2. Ponga 2 capas de papel de toalla sobre la tabla de cortar y ponga el tofu encima. Déjelo escurrir por lo menos por 20 minutos (y hasta por 2 horas)
3. Coloque una sartén sobre fuego medio y cuando esté caliente, añada 2 cucharaditas de aceite.



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios
Calorias	151	
Grasa total	10 g	15%
Proteinas	12 g	
Carbohidrato	8 g	3%
Fibra dietetica	3 g	12%
Grasa saturada	1 g	5%
Sodio	173 mg	7%

MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 taza
Alimentos que contienen proteínas	2 onzas

Agregue el tofu, una pieza a la vez, y cocínelo hasta dorarlo, por unos 3 minutos por lado. Retire el tofu y colóquelo en un plato y déjelo de un lado.

4. Recaliente la sartén y cuando esté caliente, añada las 2 cucharaditas de aceite restante. Agregue el ajo y los cebollines y cocine hasta dorarlos, alrededor de 2 minutos. Agregue el brócoli y agua y aumente el fuego a alto. Cocine hasta que el brócoli esté suave, alrededor de unos 4 minutos.
5. Regrese el tofu a la sartén y agregue los ingredientes restantes. Revuélvalo bien.
6. Sírvalo con un acompañamiento de arroz integral.