

Sopa de Tofu, Tomate y Espinaca

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

1 cucharadita aceite vegetal

1/2 taza cebolla picada

1 clavo ajo finamente picado

6 tazas agua o caldo de pollo. También puede utilizar 4 cucharaditas o cubos de caldo de pollo

1 paquete tofu suave, macizo, o extra macizo – secado y cortado en cubos de 1/2 pulgada (10.5 onzas)

2 tomates picados

3 cebollas verdes (picadas, opcional)

4 tazas hojas de espinaca – lavadas y secadas, en tiras (si son hojas grandes) o 10 onzas de espinaca congelada y picada, y exprimida

1 cucharada salsa de soja

1/4 cucharadita pimienta

1/4 taza hojas de cilantro (opcional)

Preparación

Información Nutricional

| Nutrientes | Cantidad |
|--------------------------------|---------------|
| Calorías | 160 |
| Grasa total | 6 g |
| Grasa saturada | 1 g |
| Colesterol | 0 mg |
| Sodio | 360 mg |
| Total de Carbohidrato | 14 g |
| Fibra dietética | 4 g |
| Azúcares totales | 4 g |
| Azúcares Añadidas incluidas | N/A |
| Proteínas | 16 g |
| Vitamina D | N/A |
| Calcio | N/A |
| Hierro | N/A |
| Potasio | N/A |

N/A - Información no está disponible

1. Caliente una sartén de 3 cuartos sobre fuego medio; agregue aceite y cebolla picada. Cocine la cebolla hasta que se suavice, pero que no esté de color café. Incorpore el ajo hasta que suelte los olores.

2. Agregue el caldo de pollo. Caliente hasta hervir. Agregue los tomates y el tofu. Baje el fuego y cocine a fuego lento hasta que los tomates se suavicen, pero no demasiado (solamente un par de minutos).

3. Integre las cebollas verdes, espinacas, pimienta molida y el cilantro. Cocine hasta que la espinaca se suavice.

4. Saque del fuego. Pruebe para sazonar bien. Sirva caliente.

Notas

Montana State University Extension Service, Montana Extension Nutrition Education Program Website Recipes