

Tofu Especiado y Pilaf de Coliflor

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 11 1/2 onzas extra de tofu firme
- 3 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 2 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de canela
- 1 cebolla amarilla
- 2 cucharaditas de jengibre fresco, picado
- 3 3/4 taza de coco rallado
- 1 3/4 taza de arroz basmati integral
- 4 tazas de caldo de vegetales bajo en sodio
- 1 1/4 libra de coliflor
- 1 3/4 tazas de guisantes congelados
- 4 onzas de pasas
- 1 taza de cilantro, picado
- 1/4 cucharadita de sal



Nutrition Facts

Serving Size 12oz or 1 1/2 cup (340g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 320 **Calories from Fat** 70

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 170mg **7%**

Total Carbohydrate 54g **18%**

Dietary Fiber 7g **28%**

Sugars 14g

Protein 11g

Vitamin A 10% • Vitamin C 60%

Calcium 10% • Iron 15%

*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Saturated Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

Calories per gram:
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Indicaciones:

1. Calentar el aceite de canola en un sartén grande a fuego medio-alto, añadir los trozos de tofu y freír durante unos minutos hasta que estén dorados por todos los lados.
2. Retirar del sartén y escurrir sobre papel absorbente.
3. Agregue el aceite restante a la sartén junto con las semillas de mostaza y caliente a fuego medio-bajo hasta que las semillas comiencen a estallar.
4. Añade la cúrcuma, el pimentón y la canela y a fuego lento combina las especias con el aceite hasta que tengas una pasta.
5. Agregue la cebolla y continúe freír hasta que la cebolla esté suave.
6. Agregue el jengibre y el coco y cocine durante solo un minuto, antes de agregar el arroz.
7. Combina bien el arroz con las especias y la cebolla, añade la coliflor y el tofu cocido y aumenta el fuego.
8. Añadir el caldo y llevar a ebullición.
9. Cubra y disminuya el fuego a bajo, deje que el pilaf se cocine durante unos 10 minutos hasta que el arroz esté tierno y el caldo casi se absorba.
10. Agregue los guisantes, revuelva rápidamente y cubra y cocine durante unos minutos hasta que el caldo se absorba por completo y el arroz esté cocido.
11. Agregue las pasas y cubra de nuevo y deje reposar durante 5 minutos antes de pasar por el cilantro fresco.