

## Tofu Revuelto

### Ingredientes:

- 2 paquetes (12 oz) de tofu, paquete de agua (firme)
- 1 cebolla mediana picada
- 1 pimiento morrón rojo picado
- 1 taza de champiñones, en rodajas
- 2 copos de levadura nutricional TS
- 1 cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1,5 cucharaditas de sal
- 1 cucharada de condimento para hongos (opcional)
- 1/2 cucharadita de cúrcuma en polvo

**Coberturas opcionales:** cebollino, cebollín o cilantro



\*VEGAN



\*GLUTEN-FREE



\*SOY FREE

### Nutrition Facts

10 servings per container  
Serving size 1/2 cup (105g)

Amount per serving

**Calories 80**

% Daily Value\*

Total Fat 3.5g 4%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 350mg 15%

Total Carbohydrate 5g 2%

Dietary Fiber 1g 4%

Total Sugars 2g

Includes 0g Added Sugars 0%

**Protein 7g**

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 136mg 10%

Iron 2mg 10%

Potassium 107mg 2%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Método:

1. Saque el tofu de los paquetes y déjelo a un lado para que escurra.
2. En una sartén grande antiadherente, saltee las cebollas y agregue la otra verduras y cocine hasta que estén blandas. Agregue agua o caldo de verduras si necesario.
3. Desmenuce el tofu con un tenedor o un machacador de papas.
4. Agregue el tofu triturado y todas las especias en la sartén, mezcle todo y cocine por unos 5 minutos con la tapa puesta.
5. Si prefiere que el producto final esté más seco, mantenga la tapa cerrada durante los últimos 2 minutos de cocción.

Receta de Maggie Carneiro