

Ensalada Asiática De Tofu

Ingredientes:

- 1 onza. salsa de chile dulce
- 1/8 oz. raíz de jengibre fresca, rallada
- 1/8 oz. ajo machacado
- 1 cucharada. aceite de sésamo
- 7 oz. tofu extra firme (1/2 de un bloque dividido)
- 5 oz. guisantes de nieve, recortados
- 5 oz. zanahorias, ralladas
- 2 onzas. repollo rojo finamente rallado
- 2 cucharadas de cacahuets picados, sin sal



Direcciones:

1. En un tazón grande, mezcle la salsa de chile, el jengibre, el ajo, la salsa de soja y el aceite de sésamo. Coloque el tofu en el mezclar y marinar durante 1 hora. en el refrigerador.
2. En una cacerola mediana, ase el tofu, hasta que esté ligeramente crujientes y dorados por cada lado.
3. Ponga a hervir una olla con agua. Pon los guisantes en el agua hirviendo durante 1-2 minutos, luego sumergir en un recipiente con agua fría. Escurrir, reservar. Mezcle los guisantes, las zanahorias, el repollo y los cacahuets con el tofu y la marinada para servir.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 200	Calories from Fat 80
% Daily Value*	
Total Fat 9g	14%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 220mg	9%
Total Carbohydrate 19g	6%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 10g	
Protein 11g	
Vitamin A 180%	Vitamin C 70%
Calcium 20%	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	