

Ensalada Fría De Tofu

INGREDIENTES:

Porciones: 4

1 paquete (14 oz) de tofu orgánico firme, frío
 4 cucharadas condimento de furikake (para vegetarianos, consulte la receta vegana a continuación)
 2 cebollas verdes / cebolletas, cortes transversales en rodajas finas
 2 tazas de espinacas tiernas
 2 cucharaditas jengibre rallado
 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio (o tamari o aminoácidos líquidos de Brags)

Coberturas opcionales: tomates picados, pepino en rodajas, nori o wakame (algas), semillas de sésamo tostadas, wasabi

Condimento vegano de furikake (opcional)

2 hojas grandes de alga nori tostada (o 0.17 oz del tamaño de un bocadillo)
 1/4 taza de semillas de sésamo blanco y / o negro tostadas
 1/4 cucharadita de sal marina (no agregue si usa nori del tamaño de un bocadillo)
 pizca de azúcar (o pizca de otro edulcorante)



*GLUTEN-FREE



*VEGAN

Nutrition Facts

Serving Size 3.5 oz (158g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 35
% Daily Value*	
Total Fat 4g	6%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 270mg	11%
Total Carbohydrate 6g	2%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 1g	
Protein 9g	
Vitamin A 45%	Vitamin C 15%
Calcium 6%	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	

MODO DE EMPLEO-Tofu:

1. Cortar el tofu frío en 4 trozos, escurrir en un colador durante 5 a 10 minutos.
2. Coloque cada trozo de tofu sobre una cama de espinacas tiernas crudas. Adornar el cubra con condimento furikake o sus ingredientes favoritos.
3. Rocíe salsa de soja (u otra salsa) sobre el tofu, enfríe hasta que se sirva.

Comentarios:

1. Esta es una receta rápida y fácil para agregar proteínas del tofu. Puede ser se usa como ensalada con muchas verduras, o como aperitivo, con algunas verduras.
2. El condimento vegano de furikake es una opción si quieres evitar el pescado. El furikake regular tiene escamas de pescado secas.
3. La soja y el sésamo contienen lignanos vegetales que se convierten en enterolactonas en el intestino. Es probable que proporcionen reducciones en el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, enfermedades y cánceres sensibles a las hormonas.

INSTRUCCIONES-Condimento Furikake:

1. En una sartén antiadherente, tueste ligeramente el nori a fuego lento, mezcle las semillas de sésamo y tueste ligeramente.
2. Cuando las semillas de sésamo y nori huelan tostadas, agréguelas al bol con sal y azúcar.
3. Mezclar y triturar las hojas de nori para que se rompan en trozos más pequeños deseado.
4. Decore el tofu con este condimento furikake casero.
5. El condimento de furikake adicional se puede almacenar en un recipiente hermético y utilizado para espolvorear sobre tofu, arroz o fideos refrigerados.