

Ensalada de Quinua y Tofu Ahumado

Ingredientes:

2 tazas de caldo vegetal bajo en sodio
 1/4 cucharadita de sal
 1 taza de quinua, enjuagado bien
 1/4 taza de jugo de limón
 1 1/2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
 2 dientes pequeños de ajo, picados
 1/4 cucharadita de pimienta recién molida
 1 pimiento pequeño amarillo, dados
 1 taza de tomates de uva, mitad
 1 taza de pepino en dados
 1/2 taza de perejil fresco picado
 1/2 taza de menta fresca picada
 1 (6 onzas) paquete de tofu ahumado al horno, cortado en cubitos



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Nutrition Facts

Serving Size 1 1/2 cup (340g)
 Servings Per Container 5.5

Amount Per Serving

Calories 260 **Calories from Fat 80**

% Daily Value*

Total Fat 9g **14%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 300mg **13%**

Total Carbohydrate 35g **12%**

Dietary Fiber 7g **28%**

Sugars 8g

Protein 12g

Vitamin A 70% • Vitamin C 280%

Calcium 10% • Iron 20%

*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. Lleve el caldo de verduras bajo en sodio a ebullición en una cacerola mediana. Añadir la quinua y volver a hervir. Reducir a fuego lento, cubrir y cocinar hasta que el agua haya sido absorbida, de 15 a 20 minutos.
2. Extender la quinua en una hoja de hornear para enfriar durante 10 minutos.
3. Mientras tanto, batir jugo de limón, aceite, ajo, el resto de 1/4 cucharadita de sal y pimienta en un tazón grande.
4. Añadir la quinua enfriada, tofu, pimiento, tomates de los pies, pepino, perejil y menta; lanza bien para combinar.