

Ensalada sin Huevo para Untar

Ingredientes:

- 1 lb. de tofu de firmeza media
- 4 cucharadas de mayonesa reducida en grasa
- 1 taza de apio picado
- 1/4 taza de cebollas rojas o verdes picadas
- 2 cucharadita de semilla de apio
- 2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharada de mostaza amarilla
- 1/4 cucharadita de sal



Porciones: 4

Instrucciones:

1. Elimine el exceso de humedad en el tofu apretándolo entre dos toallas de papel.
2. Triturar con un tenedor en un bol.
3. Agregue los ingredientes restantes y deje reposar en refrigerado unas horas o durante la noche antes de servir.

Nutrition Facts

4 servings per container
Serving size 1 serving (168g)

Amount per serving
Calories 180

	% Daily Value*
Total Fat 12g	15%
Saturated Fat 1g	5%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 290mg	13%
Total Carbohydrate 9g	3%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 1g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 11g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 251mg	20%
Iron 2mg	10%
Potassium 124mg	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.