

Parrilla de Sésamo Vegana

Ingredientes:

- 3 batatas, peladas y cortadas en trozos del tamaño de una nuez
- 4 dientes de ajo, en rodajas finas
- ¼ de cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta negro
- 15 oz. Coles de Bruselas, cortadas a la mitad
- 1 cucharada. aceite de canola
- 2 cucharaditas aceite de sésamo tostado
- 8 oz. tofu firme, cortado en cubitos, cocido al vapor
- 3 cucharadas de semillas de sésamo, tostadas



Nutrition Facts

Serving Size 1 cup (227g)	
Servings Per Container 3	
Amount Per Serving	
Calories 170	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
Total Fat 4.5g	7%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 200mg	8%
Total Carbohydrate 28g	9%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 8g	
Protein 7g	
Vitamin A 100% • Vitamin C 150%	
Calcium 8% • Iron 10%	
*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	

Direcciones:

1. Precaliente una parrilla tapada. En un tazón grande, combine las batatas, las coles de Bruselas, el ajo, el aceite de canola y la sal.
2. Coloque las verduras en una canasta para asar o portátil rejilla de la parrilla.
3. Colocar en la parrilla y tapar. Ase, dando vuelta ocasionalmente, durante 20-25 minutos, o hasta que estén tiernos.
4. Mezcle el tofu con las verduras y transfiera las verduras a una fuente y rocíe el aceite de sésamo encima. sazone con pimienta negra, ajonjolí tostado y mezclar.