

Pilaf de Coliflor y Tofu Especiado

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de canola
- 11 ½ onzas de tofu extra firme
- 3 ½ cucharadita. cúrcuma
- 2 cucharaditas pimenton
- 1 cucharadita canela
- 1 cebolla amarilla
- 2 cucharaditas jengibre fresco, picado
- 3 ¾ taza de coco rallado
- 1 ¾ taza de arroz basmati integral
- 4 tazas de caldo de verduras bajo en sodio
- 1 ¼ de libra de coliflor
- 1 ¾ tazas de guisantes congelados
- 4 onzas de pasas
- 1 taza de cilantro picado
- ¼ de cucharadita de sal



Nutrition Facts

Serving Size 12oz or 1 1/2 cup (340g)
Servings Per Container 8

Amount Per Serving

Calories 320 **Calories from Fat 70**

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 1.5g **8%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 170mg **7%**

Total Carbohydrate 54g **18%**

Dietary Fiber 7g **28%**

Sugars 14g

Protein 11g

Vitamin A 10% • Vitamin C 60%

Calcium 10% • 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

Direcciones:

1. Caliente el aceite de canola en un sartén grande a fuego medio-alto, agregar los trozos de tofu y sofreír unos minutos hasta que estén dorados por todos lados.
2. Retirar de la sartén y escurrir sobre papel absorbente.
3. Agregue el aceite restante a la sartén junto con la mostaza, semillas y calentar a fuego medio-bajo hasta que las semillas empezar a estallar.
4. Agregue la cúrcuma, el pimentón y la canela y a fuego lento. Caliente combine las especias con el aceite hasta que tenga un pegar.
5. Agregue la cebolla y continúe salteando hasta que la cebolla esté suave.
6. Agregue el jengibre y el coco y cocine por un minuto antes de agregar el arroz.
7. Combine bien el arroz con las especias y la cebolla, agregue el coliflor y tofu cocido y aumente el fuego.
8. Agregue el caldo y llevar a ebullición.
9. Cubra y baje el fuego a bajo, deje que el pilaf se cocine durante unos 10 minutos hasta que el arroz esté tierno y el caldo casi absorbido.
10. Agregue los guisantes, revuelva rápidamente y cubra y cocine por unos minutos hasta que el caldo se absorba por completo y el arroz esté cocido.
11. Añadir las pasas y tapar de nuevo y dejar reposar 5 minutos antes de echar el cilantro fresco.