

Revuelto de Tofu Southwest

Ingredientes:

- 3 cucharaditas aceite de canola
- 14 onzas de tofu extra firme, cortado en trozos pequeños
- ¼ de cucharadita Chile en polvo
- ¼ de cucharadita cúrcuma molida
- 1 cucharadita comino molido
- ½ cucharaditas. sal
- 1 de cada calabacín, cortado en cubitos
- ¾ taza de maíz congelado
- 4 cebolletas picadas
- 4 onzas de Living Whole Salsa
- 4 tortillas de maíz



Nutrition Facts

Serving Size 8.5 oz (247g)	
Servings Per Container 4	
Amount Per Serving	
Calories 240	Calories from Fat 90
% Daily Value*	
Total Fat 10g	15%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 350mg	15%
Total Carbohydrate 29g	10%
Dietary Fiber 5g	20%
Sugars 3g	
Protein 13g	
Vitamin A 15%	Vitamin C 25%
Calcium 25%	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	

Direcciones:

1. Caliente 1 ½ cucharadita de aceite en una sartén antiadherente grande sobre fuego medio.
2. Agregue el tofu, el chile en polvo, el comino y la sal y cocine, revolviendo, hasta que el tofu comience a dorarse, de 4 a 6 minutos. Transferir a un tazón.
3. Agregue el aceite restante a la sartén. Agregue calabacín, maíz, cebolletas y la sal restante.
4. Cocine, revolviendo, hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 3 minutos.
5. Regrese el tofu a la sartén y cocine, revolviendo, hasta que esté caliente a través, unos 2 minutos más. Retirar del fuego.