

Rollo de Mano de Verduras

Ingredientes:

- 14 onzas extra de tofu firme
- 2 onzas de fideos al estilo chino
- 8 envoltorios de papel de arroz
- zanahoria mediana,
- 1 pepino en juliana, en juliana
- 1/3 taza de cilantro, picado
- 12 hojas de lechuga
- cucharadas de salsa de soja
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 1/4 de aceite de sésamo
- 1 cucharadita de salsa hoisin
- 1/2 cucharadita de chiles serranos, picados
- 2 3/4 cucharaditas de cacahuets tostados



Nutrition Facts

Serving Size 2 Vegetable hand rolls (229g)
Servings Per Container 4

Amount Per Serving

Calories 240 **Calories from Fat** 70

% Daily Value*

Total Fat 8g **12%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 350mg **15%**

Total Carbohydrate 28g **9%**

Dietary Fiber 3g **12%**

Sugars 3g

Protein 14g

Vitamin A 70% • Vitamin C 6%

Calcium 20% • 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



Indicaciones:

1. Desmenuzar el tofu. Julienne zanahorias y pepino. Picar cilantro, lechuga y cacahuets.
2. Llene un tazón poco profundo con agua caliente, pero sin hervir agua. Remoje los fideos en agua hasta que estén suaves. Escurrir y reservar.
3. Ablandar las envolturas de rollo de primavera con agua tibia.
4. Combine, verduras, tofu, cilantro, salsa de soja, vinagre de arroz, aceite de sésamo, salsa hoisin, chiles y cacahuets. Mezcle suavemente.
5. Distribuya el relleno entre los envoltorios de manera uniforme. Doble el borde largo de la envoltura sobre los ingredientes. Luego doble los extremos y continúe enrollando la envoltura a lo largo. Coloque la costura de lado hacia abajo en un plato. Repita con los envoltorios restantes.