

## Salteado Indio de Tofu

### Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1 taza de cebolla blanca picada
- 2 cucharadas. cilantro picado
- 1 cucharadita polvo de curry
- 1 cucharadita Jengibre molido
- 1 cucharadita ajo fresco, picado
- ½ taza de pimiento rojo picado
- ½ taza de pimiento morrón verde picado
- ½ taza de champiñones, en rodajas
- 1 cucharadita jugo de limón
- ½ cucharadita de sal
- 13 ½ onzas de tofu extra firme



### Nutrition Facts

Serving Size		Servings Per Container 4	
<b>Amount Per Serving</b>			
<b>Calories</b> 130	<b>Calories from Fat</b> 60		
% Daily Value*			
<b>Total Fat</b> 6g			<b>9%</b>
Saturated Fat 0g			<b>0%</b>
Trans Fat 0g			
<b>Cholesterol</b> 0mg			<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 290mg			<b>12%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 10g			<b>3%</b>
Dietary Fiber 3g			<b>12%</b>
Sugars 3g			
<b>Protein</b> 10g			
Vitamin A 20% • Vitamin C 80%			
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	Less than	300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4			

### Direcciones:

1. Caliente el aceite en una cacerola.
2. Agregue la cebolla y revuelva hasta que esté caramelizada.
3. Agregue el cilantro y revuelva hasta que se incorpore a las cebollas y el líquido se haya evaporado.
4. Agregue el jengibre y el ajo, revolviendo los ingredientes hasta que incorporado a los ingredientes anteriores.
5. Agregue curry en polvo, champiñones y pimiento morrón y sofréir unos minutos.
6. Agregue tofu
7. Una vez que el tofu esté dorado, agregue jugo de limón y cocine a fuego lento durante unos minutos.
8. Sirva encima de arroz integral cocido.