

## Tofu Horneado con Maní y Hierba de Limón

### Ingredientes:

Porciones: 6

- 1 bloque de tofu rico en proteínas (Trader Joe's o 2 tofu extra firme presionado)
- ½ cucharadita hojuelas de chile rojo, opcional
- 1 cucharada de aceite de sésamo (si evita el aceite, omita y agregue un poco más lima, aminoácidos de coco, + jarabe de arce)
- 2 cucharadas de mantequilla de maní cremosa (o almendras, anacardos)
- 6 cucharadas de aminos de coco
- 3 cucharadas de jugo de lima
- 2 cucharadas de sirope de arce
- ¼ de cucharadita cúrcuma
- 3 dientes de ajo
- 1 pizca de sal marina
- 1 tallo de limoncillo, sin puntas, cortado en tercios



### Nutrition Facts

6 servings per container  
Serving size 1/2 cup (115g)

Amount per serving  
**Calories 160**

% Daily Value\*

**Total Fat** 9g 12%

Saturated Fat 1g 5%

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg 0%

**Sodium** 340mg 15%

**Total Carbohydrate** 12g 4%

Dietary Fiber 0g 0%

Total Sugars 8g

Includes 4g Added Sugars 8%

**Protein** 8g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 155mg 10%

Iron 2mg 10%

Potassium 39mg 0%

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

### Instrucciones:

1. Haga la marinada agregando todos los ingredientes a un procesador de alimentos.
2. Agregue la marinada de tofu en rodajas en un recipiente poco profundo o en una bandeja para hornear. Cubrir y refrigere durante al menos 2 horas, preferiblemente 24 horas.
3. Escorra la salsa sobrante y guárdela (puede usarla para la quinua "frita" receta, pero es posible que desee doblar la salsa para tener suficiente)
4. Hornee durante unos 30 minutos a 375 F, volteando una vez en el punto medio para incluso cocinando
5. Este tofu es perfecto para agregar a platos de inspiración asiática como tazas de lechuga, rollitos de primavera, ensaladas y platos de fideos. Guarde las sobras cubiertas en el refrigerador hasta por 3 días, o en el congelador hasta por 1 mes.