

Tofu Horneado de Maní y Hierba de Limón

Ingredientes:

1 bloque de tofu alto en proteínas
(Trader Joe's – o 2 tofu extra firme prensado)
1/2 cucharadita de copos 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 cremosa de maní
(o almendra, anacardo)
6 cucharadas de *coconut aminos*
3 cucharadas de jugo de limón
2 cucharadas de jarabe de arce
1/4 cucharadita de cúrcuma
3 dientes de ajo
1 pizca de sal marina
1 tallo de hierba de limón, extremos eliminados, picados en tercios
(opcional)



*VEGAN



*GLUTEN-FREE

Porciones: 6

Instrucciones:

- Haga marinado agregando todos los ingredientes a un procesador de alimentos.
- Agregue la marinada de tofu en rodajas en un recipiente poco profundo o en una bandeja para hornear. Cubra y refrigere durante al menos 2 horas, antes de 24 horas.
- Escorra cualquier salsa extra y guárdela (puede usarla para la receta de quinua "frita", pero es posible que desee duplicar la salsa para tener suficiente)
- Hornea durante unos 30 minutos a 375 F, volteando una vez en el punto medio para cocinar uniformemente
- ¡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 3 días, o en el congelador hasta 1 mes.

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.