

# Tofu Sloppy Joes

## Ingredientes:

- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen
- 1/2 cebolla mediana, picada
- 1/2 taza de zanahoria, picada
- 2 tallos de apio, picados
- 1 pimiento verde o rojo mediano, picado
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 paquete (16 oz.) de tofu extra firme, escurrido y desmenuzado
- 2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
- 1 taza de salsa de tomate baja en sodio
- 1/2 taza de salsa catsup bajo en sodio
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1/2-1 cucharadita de comino

## Instrucciones:

1. Saltea cebolla, zanahoria, apio, pimienta y ajo en aceite a fuego medio hasta que esté tierna.
2. Desmenuza el tofu con las manos o tritura con un tenedor.
3. Agregue el tofu y la salsa de soja a la sartén. Continúe cocinando y revolviendo hasta que el tofu comience a dorarse.
4. Agregue los ingredientes restantes y cocine a fuego lento durante 5-10 minutos.
5. Sirva sobre un bollo tostado de medio trigo integral (no incluido en los datos nutricionales).



Porciones: 4-6

## Nutrition Facts

4-6 servings per container

Serving size 1/2 Cup (209g)

Amount per serving

**Calories 130**

% Daily Value\*

Total Fat 5g 6%

Saturated Fat 0g 0%

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg 0%

Sodium 180mg 8%

Total Carbohydrate 17g 6%

Dietary Fiber 2g 7%

Total Sugars 10g

Includes 0g Added Sugars 0%

Protein 9g

Vitamin D 0mcg 0%

Calcium 175mg 15%

Iron 3mg 15%

Potassium 188mg 4%

\*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.