

Tofu a la Parrilla

Ingredientes:

- 1 cucharada de jugo de limon
- 4 cucharaditas de aceite de oliva virgen extra
- 3 dientes de ajo picados
- ¼ de cucharadita pimienta negra
- 14 oz. de tofu extra firme
- 5 cucharadas de salsa de soja baja en sodio



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (113g)	
Servings Per Container 6	
Amount Per Serving	
Calories 120	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 4g	1%
Dietary Fiber 1g	4%
Sugars 0g	
Protein 9g	
Vitamin A 0%	Vitamin C 4%
Calcium 15%	Iron 10%
*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	

Direcciones:

1. Coloque las rodajas de tofu en varias capas de papel y cúbralas con toallas de papel adicionales.
2. Deje reposar 20 minutos, presionando ocasionalmente con las manos para exprimir el agua.
3. Coloque el tofu en una sola capa en la parte inferior de un plato para hornear de vidrio 13x9.
4. En un tazón pequeño, mezcle el jugo de limón, ajo, sal y pimienta. Vierta la mezcla sobre el tofu, revolviendo para cubrir todas las rodajas.
5. Cubra la fuente para hornear con film transparente y colocar en el frigorífico durante al menos 4 horas o durante la noche.
6. Cuando el tofu esté marinado y listo para cocinar: Rocíe la parrilla o sartén con cocción antiadherente rociar. Caliente la parrilla o sartén a fuego medio. Coloque las rodajas de tofu en la parrilla. Reserva la marinada. Asa el tofu 3 o 4 minutos por cada lado, o hasta que el exterior esté dorado y crujiente. Regrese el tofu a la fuente para hornear y mezcle las rodajas con la marinada reservada.
7. Sirva inmediatamente.