

Tofu revuelto

Ingredientes:

2 paquetes de tofu, paquete de agua (extra firme),
12 oz.
2 cucharaditas de aceite de oliva
1 cebolla mediana picada
1 pimiento morrón rojo picado
½ taza de champiñones, en rodajas
2 cucharadas de cebolletas, en rodajas o cebolletas
2 cucharadas de levadura nutricional
1 cucharada de estilo pollo vegano de McKay o ¾ cucharadita de sal ½
cucharadita de cebolla en polvo ½ cucharadita de ajo en polvo ½ cucha-
radita de sal (opcional) (si se omite el contenido de sodio es 170 mg) ¼
de cucharadita de cúrcuma en polvo



Nutrition Facts

Serving Size 1/2 cup (103g)
Servings Per Container 10

Amount Per Serving

Calories 90 **Calories from Fat 40**

% Daily Value*

Total Fat 4.5g **7%**

Saturated Fat 0g **0%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 280mg **12%**

Total Carbohydrate 5g **2%**

Dietary Fiber 2g **8%**

Sugars 1g

Protein 7g

Vitamin A 8% • Vitamin C 30%

Calcium 15% • Iron 8%

*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



*GLUTEN-FREE



*VEGAN

Instrucciones:

1. Retire el tofu de su paquete y déjelo escurrir.
2. En una sartén grande, sofría las verduras en aceite de oliva hasta que estén blandas. (Puede variar las verduras según preferencia)
3. Presione el tofu ligeramente y escurra un poco más.
4. Desmenuza el tofu.
5. Mezcle las especias y mézclelas con el tofu.
6. Agregue el tofu a las verduras y cocine la mezcla según sea necesario a fuego medio de 5 a 10 min. Si quieres mantenerlo más húmedo, tapa la sartén. Si prefiere que esté más seco, mantenga la tapa cerrada. El tofu se volverá de un color amarillo dorado.