

Wrap de Desayuno de Tofu Revuelto

Ingredientes:

Para 4 personas

- 1 paquete (14 onzas) de tofu orgánico firme, escurrido
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 dientes de ajo picados
- 1/2 cebolla morada, cortada en cubitos
- 1 tomate, cortado en cubitos (¡reliquia, si está disponible!)
- 1 pimiento rojo, cortado en cubitos
- 2 tazas de col rizada, sin los tallos centrales grandes y picada
- 2 cucharadas de hojuelas de levadura nutricional
- 1/4 de cucharadita de cúrcuma
- 1/4 de cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1/4 de cucharadita de hojuelas de pimiento rojo (opcional)
- 1/2 cucharadita de sal kosher
- 1 aguacate maduro
- Salsa picante, al gusto
- 4 tortillas de trigo integral de 30 cm (30 cm), calentadas



Direcciones:

1. Corte el bloque de tofu por la mitad, envuélvalo en toallas, presione y deje reposar durante 10-15 minutos.
2. En una sartén grande, caliente el aceite de oliva a fuego medio-bajo.
3. Agregue el ajo y cocine por unos 30 segundos, hasta que esté fragante.
4. Agregue la cebolla y la mitad de la sal y cocine por 3-4 minutos, hasta que las cebollas se ablandan.
5. Agregue el pimiento rojo y el tomate, y cocine por otros 2 minutos, hasta que los tomates han soltado algunos de sus jugos.
6. Agregue la col rizada y cocine hasta que se ablande, aproximadamente 3 minutos.
7. Desmenuce el tofu encima de las verduras y luego espolvoree sobre todas las especias y sal restante.
8. Cocine a fuego medio durante 7-10 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que el tofu haya absorbido el líquido de la tomates, y ha adquirido un tono dorado debido a las especias y la levadura nutricional. Tenga en cuenta que no quiere el tofu para que quede crujiente; desea que tenga una textura más suave, similar a la de un huevo.
9. Unte cada tortilla con 1/4 del aguacate. Cubra con 1/4 de la mezcla de tofu (escasos 3/4 de taza), un chorrito de salsa (opcional) y enrollar bien.

Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 Wrap
Amount per serving	
Calories	360
	% Daily Value*
Total Fat 18g	23%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 510mg	22%
Total Carbohydrate 38g	14%
Dietary Fiber 1g	4%
Total Sugars 2g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 15g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 74mg	6%
Iron 2mg	10%
Potassium 259mg	6%

*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.