



CHORIZO TOFU VEGANO

Relleno versatil "carnoso" que se puede usar en envolturas, pastas, tazones y/o ensaladas!

RECETE DE @PICKUPLIMES

PORCIONES:4 TIEMPO DE PREPARACION: 10 MIN TIEMPO DE COCINAR: 30 MIN

INGREDIENTES

- 1 cucharada (15 mL) de aceite de vegetal
- 1 cebolla pequeña, picada
- 4 dientes de ajo, picado
- ½ cucharadita de sal
- 10 champiñones cremini, picado finamente
- 21 oz tofu firme, prensado
- 1 cucharada de oregano seco
- 1 cucharada polvo de paprika
- 1 cucharadita de chile en polvo (opcional)
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1 cucharadita de salsa de soja de sodio reducido

DIRECCIONES

1. Agregue el aceite a un sartén grande a fuego alto. Cuando esté caliente, agregue la cebolla, el ajo y la sal, y cocine por 3 minutos.
2. Agregue los champiñones y cocine hasta que suelten su humedad y comiencen a dorarse, (7 min)
3. Reduzca el fuego a medio-alto. Desmenuzar el tofu con las manos. Cocine, revolviendo y raspando el sartén para evitar que se queme, hasta que el tofu se dore y esté crujiente a su gusto. (15 a 20 minutos)
4. Agregue las especias y cocine hasta que estén fragantes (1-2 min) Por último, agregue el vinagre y la salsa de soya, revuelva y disfrute!

BUENO PARA TI Y LA TIERRA

El tofu es una fuente de proteína vegetal "completa" y es una buena fuente de antioxidantes protectores, calcio, manganeso, hierro y vitamina A!



Las emisiones de gases de efecto invernadero del tofu son 12,5 veces más bajas que las de una hamburguesa!!!

