




REVOLTILLO SIN HUEVO



Este "revoltillo" es un popular plato de desayuno vegano similar a los huevos revueltos. Aunque esta receta requiere cebollas y pimientos puedes experimentar con diferentes combinaciones de vegetales, como espinacas, setas y cebollas verdes. ¡Las posibilidades son infinitas! Receta traducida y adaptada de <https://www.thespruceeats.com/easy-tofu-scramble-3378129>

-  10 minutos
-  20 minutos
-  2 porciones

INGREDIENTES

- 2 rebanadas de Tofu Extra Firme/Firme(168 g)
- ¼ taza Cebolla fresca cortadita (40 g)
- ¼ taza Pimiento Rojo cortadito (37 g)
- 2 cucharaditas (tsp) Aceite de Oliva (9 g)
- 1 cucharadita (tsp) Polvo de Ajo (3 g)
- 1 cucharadita (tsp) Turmeric (Cúrcuma) en polvo (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero, prepara el tofu. Como la mayoría de las recetas de tofu esta sabrá mejor si presiona primero el tofu para sacarle el líquido. Esto permite que el tofu absorba más sabores. Es un paso extra, pero sólo necesitas unos minutos
- 2º Una vez que el tofu esté bien prensado, córtalo en cubos pequeños. Luego, usando sus manos o un tenedor, desmenúzalos ligeramente para obtener la consistencia que desea para el revoltillo.
- 3º A continuación, calienta el aceite en un sartén grande y saltea la cebolla picada, los pimientos y el tofu durante 3 a 5 minutos, revolviendo con frecuencia.
- 4º A continuación, agregue el polvo de ajo y el turmeric, luego reduzca el fuego a "medium".
- 5º Cocínalo unos 5 a 7 minutos más, moviendo con frecuencia y agregue un poco más de aceite si es necesario.
- 6º Puedes comértelo así, combinarlo con tostadas o envolverlo en una tortilla de harina con un poco de salsa para un burrito de desayuno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (130 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	110 kcal	5 %
GRASA	5 g	6 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	43 mg	56 mg	2 %
H. CARBONO	5 g	7 g	2 %
AZÚCARES	2 g	3 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	—