

Revuelto De Tofu



Porciones: 5 a 6

Tiempo de preparación: 15 a 20 minutos

Ingredientes:

- 1 bloque de tofu de 400 grs
- 1 cebolla grande cortada en medias lunas
- 1 zanahoria rallada
- 2 piezas de apio cortadas en cuadritos
- Sal marina
- 2 cs de aceite de ajonjolí tostado
- 1 a 2 cs de salsa de soya
- ½ cc cúrcuma



El paso a paso:

1. Hierva el tofu de 3 a 5 minutos y lo deshaces con un tenedor en “migas”.
2. Aparte, en una sartén sofríe la cebolla en el aceite con un pincho de sal, hasta que se ponga transparente.
3. Añade el apio con un pincho de sal, y saltea junto con la cebolla un par de minutos, y añade la zanahoria con su pincho de sal y la cúrcuma y revuelves unos minutos más.
4. Finalmente, añade el tofu, revuelves y sazonas con salsa de soya.

Hoja 1 de 1



Macrobiótica
FILOSOFÍA PARA TU SALUD

macrobioticaconmaricruz.com
cel. (+52) 55 3334 7582