

Crema Fría de Brócoli y Coliflor con Tofú



Sirve:

8 raciones

Pieza:

Saladmaster Food Processor
5 Qt./4.7 L Roaster with Cover
Blender

Valora: ★★★★★

Agregar un Comentario

¼ cucharadita de
pimienta negra

(1.25
g)

6 tazas de
caldo vegetal

(1.4
l)

2 tazas de
brócoli

(300
g)

2 tazas de
coliflor

(300
g)

12.3 onzas de
tofú, cortado en cubitos

(250
g)

Preparación :

1. En la olla a fuego medio, saltea la cebolla, el ajo, la albahaca y la pimienta durante aproximadamente 5 minutos.
2. Añade el caldo y deja que hierva.
3. Añade el brócoli y la coliflor y reduce el fuego a bajo, tapa y cocina hasta que las verduras estén tiernas, aproximadamente 5 minutos.
4. Añade el tofú y cocina 5 minutos más.
5. Pon en la batidora y bate hasta que quede una crema suave.
6. Deja enfriar 30 minutos y luego mete en la nevera hasta que esté fría.

Información nutricional por ración

Calorías: 220
Grasa Total: 6g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 2mg

Sodio: 1279mg
Carbohidratos: 27g
Fibra 3g
Dietética:
Azúcar: 3g
Proteína: 15g
