

Tofu y Verduras



Prep:

5 minutos

Total:

30 minutos

Sirve:

8 raciones de 1 taza cada una

Pieza:

12" Electric Oil Core Skillet

Valora: ☆☆☆☆☆

Contribuido por:

Katherine Lawrence

Profesora de cocina, chef del programa de televisión VegNews e instructora de nutrición

[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

¡Esta receta hecha con verduras congeladas es saludable, rápida y deliciosa! ¡Qué manera más fácil de preparar una buena cena, cuando tienes pocos minutos de sobra.

1 bloque de
tofu firme envasado en agua, cortado en cubos de 1 pulgada (2,5
cm)

28 onzas de
verduras mixtas congeladas
(794
g)

16 onzas de
salsa verde (tomates verdes)
(454
g)

Preparación :

1. Pon el tofu en la sartén eléctrica.
2. Pon las verduras congeladas encima del tofu. Cubre con salsa verde.
3. Pon la sartén eléctrica a 350°F/180°C. Cuando la Vapo-Valve™ haga clic, reduce la temperatura a 180°F/80°C y cocina 20 minutos.
4. Sirve con quinoa o arroz integral. ¡También está delicioso enrollado en una tortilla mexicana!

[Información nutricional por ración](#)

Calorías: 128
Grasa Total: 4g
Grasa 1g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 385mg
Carbohidratos: 16g
Fibra 5g
Dietética:
Azúcar: 1g
Proteína: 9g
