

CHAPSUI DE TOFU



Ingredientes

- 1 zapallito italiano
- 1 zanahoria
- 1 pimentón
- 3 cebollines con el tallo
- ¼ de brócoli y/o coliflor
- 2 cda. de maní sin sal
- 1 cda. de semillas de sésamo
- 2 tazas de tofu
- ½ tacita de salsa de soya
- 1 cda. de aceite de oliva

Preparación para 4 porciones

1. Picar el tofu en cuadritos.
2. En un sartén, sofreír el tofu con salsa de soya, hasta que esté bien tostado.
3. Cortar las verduras en julianas.
4. Sofreír las verduras en aceite, y aliñar a gusto (sal ,pimienta, ajo, curry, etc.)
5. Cuando estén "al dente", agregar el tofu preparado previamente.
6. Agregar el maní, el sésamo y la salsa de soya a gusto.

Macarena Goitia Ballacey | Nutricionista

 macarenagoitia@gmail.com  www.sabercomer.cl

Agenda tu hora  www.cmmm.cl