

# Revuelto de tofu a la mexicana

Source: Adaptada de Brie Turner-McGrievy, maestría en ciencias, dietista licenciada

¡Un plato clásico con tofu!

## About the Recipe

**161 Calories · 13.5 g Protein · 6.5 g Fiber**

**Breakfast**

**Gluten-free · Nut-free**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 1/2 tz / 120 ml caldo de vegetales, dividida
- 1/2 tz / 12 g perejil, picado
- 1/2 tz / 40 g cebolla de verdeo/cebollín, picadas
- 1 pimiento jalapeño o serrano, bien picado
- 1 tz / 120 g zanahorias picadas o calabacines
- 1 tomate/jtomate Roma
- 1 tz / 130 g col rizada fresca, picada
- 16 onzas o 454 g tofu, escurrido y desmenuzado
- 1/4 cdta / 1,5 g sal
- 1/8 cdta / 0,3 g cúrcuma molida
- 1/4 cdta / 0,5 g comino
- 1/4 cdta / 0,25 g orégano, seco
- 1/2 manojo cilantro, picado

## Directions

1. Calentar 1/4 taza de caldo en una sartén a fuego medio-alto. Agregar el perejil, la cebolla, el pimiento y las zanahorias o calabacines. Cocinar hasta que estén

tiernos. &nbsp; Agregar 1/4 taza de caldo restante y la col rizada, cocinar hasta que esté marchita. Agregar el tofu y la cúrcuma. Cocinar hasta que esté firme y levemente dorado. &nbsp; Agregar la sal y las especias restantes, mezclar bien. Servir con tortillas de maíz tibias para tacos, o tortillas de cereales integrales para burritos. Servir con “papas fritas matutinas” para acompañar.

## **Nutrition Facts**

*Por porción (1/4 de la receta)*

**Calorías:** 161

**Grasas:** 6.9 g

**Grasas Saturadas:** 1 g

**Calorías Provenientes de Grasas:** 38.5%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 13.5 g

**Carbohidratos:** 14.9 g

**Azúcar:** 3.8 g

**Fibra:** 6.5 g

**Sodio:** 308 mg

**Calcio:** 116 mg

**Hierro:** 4.4 mg

**Vitamina C:** 25.3 mg

**Betacaroteno:** 4125 mcg

**Vitamina E:** 0.9 mg