

# Perico venezolano

Source: Kickstart Vegano

Un desayuno venezolano muy popular. Se puede servir con arepas.

## About the Recipe

**138 Calories · 14 g Protein · 2 g Fiber**

## Ingredients

***Makes 4 Servings***

- 1 cdta / 6 g sal
- 1 cdta / 3 g ajo en polvo
- 1 cdta / 5,4 g mostaza dijon
- 1/4 cdta / 0,7 g cúrcuma en polvo
- 2 cdas / 30 ml agua
- 1/4 tz / 60 ml agua
- 1/2 tz / 100 g cebolla, picada
- 3/4 tz / 75 g pimienta morrón verde, picado
- 1 tz / 180 g tomate/jitomate, cortado en cubos
- 1 bloque / 450 g tofu extra firme

## Directions

1. En un tazón pequeño mezclar la sal, el ajo en polvo, la mostaza, la cúrcuma y el agua. Reservar para usar después. &nbsp;
2. Secar el tofu con una toalla de papel y aplastar con un tenedor.
3. En un sartén grande a temperatura media, agregar el agua. Agregar la cebolla y cocer de 4 a 5 minutos hasta que esté tierna y translúcida. &nbsp;
4. Agregar el pimienta morrón y dejar cocer 4 minutos más. &nbsp;

5. Agregar el tomate y dejar cocer de 3 a 4 minutos o hasta que el tomate esté cocido y empiece a soltar su jugo. &nbsp;
6. Subir la temperatura a media-alta y agregar el tofu. Mezclar bien y dejar cocer de 5 a 6 minutos o hasta que el tofu se empiece a dorar.
7. Verter la salsa sobre la mezcla de tofu. Mezclar bien y dejar cocer por un minuto más. Sazonar con sal y pimienta.
8. Servir con arepas.

## Nutrition Facts

*Por porción:*

**Calorías:** 138

**Grasa:** 7.2 g

**Grasas saturadas:** 1.3 g

**Calorías provenientes de grasas:** 44%

**Colesterol:** 0 mg

**Proteínas:** 14 g

**Carbohidratos:** 8 g

**Azúcar:** 4 g

**Fibra:** 2 g

**Sodio:** 630 mg

**Calcio:** 387 mg

**Hierro:** 3 mg

**Vitamina C:** 33 mg

**Betacaroteno:** 339 mcg

**Vitamina E:** 0.4 mg