

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.
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.
4. Agregar el pimienta morrón y dejar cocer 4 minutos más.

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.
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