

SALTEADO DE TOFU, ESPÁRRAGOS Y CHAMPIÑONES

2 Raciones | Nivel Fácil | 36 min

Ingredientes

- ✦ 400g Tofu firme
- ✦ 250g espárragos trigueros.
- ✦ 200g champiñones
- ✦ 1 cebolla
- ✦ Semillas naturales (girasol, piñones, calabaza)
- ✦ 1CS Aceite de Oliva
- ✦ Un vaso de agua
- ✦ Ajo en polvo
- ✦ Sal y pimienta

Consejos Well

Una forma muy rápida y deliciosa de incluir proteína vegetal en tu dieta. Puedes congelar el sobrante para consumirlo en otra ocasión.

Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción	1
	por porción
Energía	1674 kJ 400 kcal
Grasa	25,59g
Grasa Saturada	4,015g
Grasa Monoinsaturada	6g
Grasa Poliinsaturada	3,306g
Carbohidrato	14,64g
Azúcar	4,32g
Fibra	3,2g
Proteína	31,12g
Sodio	7mg
Coolesterol	0mg
Potasio	436mg



Paso a paso

1. Primero tenemos que prensar el Tofu para que suelte el agua, lo colocamos entre papel de cocina con peso encima durante 10min. Mientras lavamos y troceamos los espárragos, los champiñones y la cebolla. Reservamos las verduras y troceamos el Tofu prensado en cubitos.
2. En una sartén con 1 CS de Aceite de Oliva vamos a pochar la cebolla a fuego alto un minuto. Seguidamente bajamos a fuego medio y añadimos el Tofu para saltearlo con la cebolla durante unos 5-6 minutos hasta que el tofu esté dorado. Retiramos el tofu y la cebolla de la sartén y reservamos.
3. En la misma sartén a fuego medio ponemos los espárragos, champiñones, sal, pimienta y ajo en polvo. Removemos para mezclar todos los sabores y añadimos un vaso de agua para ayudar a la cocción. Dejamos cocer tapado unos 10 minutos, removiendo de vez en cuando.
4. Cuando los espárragos ya estén blanditos destapamos y dejamos que se evapore el agua restante. Por último añadimos la cebolla y el Tofu que hemos reservado y salteamos todo junto un par de minutos.
5. Servimos con un puñadito de semillas naturales por encima y disfrutamos esta delicia!