

VERDURAS CON TOFU

Las verduras con tofu, es un guiso delicioso y fácil de elaborar, pero sobre todo, muy nutritivo.

INGREDIENTES

PORCIÓN: 4 PERSONAS

- Un trozo de cebolla
- 1 diente ajo
- 3 pimientos
- 1 calabacita o calabacín
- 1 zanahoria
- 250 g. brócoli
- 300 g. champiñones
- Ajo en polvo
- Pimienta
- Sal
- Aceite vegetal
- Aceite de Oliva
- 350 gr de Tofu firme

NOTA: TODAS LAS VERDURAS DEBEN DE ESTAR LAVADAS Y DESINFECTADAS.

Modo de preparación

en un tazón. una zanahoria pelada y picada en pequeñas tiras. Agregamos 3 pimientos (previamente desvenados, sin semillas y partidos en pequeños cubos. Agregamos una calabacita picada en tiras pequeñas. Apartamos

un tofu de 350 gr y lo partimos en cubos. Lo colocamos en un recipiente. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal, ajo en polvo, pimienta en polvo.

una sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos $\frac{1}{2}$ cebolla partida en cubos, sofreímos por 30 segundos. Agregamos un ajo finamente picado y movemos 30 segundos más. Apartamos en un recipiente.

la misma sartén, ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos 300gr de champiñones rebanados. Agregamos $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal y un poco de ajo en polvo. Les damos vuelta para que se doren de ambos lados. Agregamos un poco de sal y ajo en polvo. Ya que han dorados, los apartamos en un recipiente.

la misma sartén ya caliente, ponemos un poco de aceite vegetal, agregamos el tofu que ya tenemos partido. Agregamos un poco de ajo en polvo, un poco de sal y un poco de pimienta en polvo. Dejamos que doren de un lado y los volteamos. Ya que doren de ambos lados. Los apartamos en un recipiente.

la misma sartén ponemos un poco de aceite vegetal y agregamos la verdura que ya tenemos picada. Movemos durante 30 segundos y agregamos 250gr de brócoli partido en pequeños floretes. Agregamos una cucharadita de sal, un poco de ajo en polvo y un poco de pimienta en polvo. Agregamos la cebolla y el ajo que ya tenemos sofritos. Mezclamos y agregamos el tofu que ya tenemos. Bajamos a fuego medio y movemos por 3 minutos. Apagamos el fuego.

.

Ver video

@erikapatriciagutierrezmula4238

Hola < linda familia < vegana gracias por esta rica receta ,ya la preparé y casiiiiii muero de lo rico que me quedó ,genial esta deliciosa < receta < mi hijo también le encantó!!!!!!.. saludos desde Colombia

< < <

@karinaespinel0409

Hola siempre se la rifan en todos estos succulentos
GUSTA MUCHÍSIMO EL SE VE PERFECTO < PARA HOY. Cada
vez que Don Alfonso prueba, se me hace agua la boca y
de ley lo termino haciendo todo..... GRACIAS x
compartir... < BESOS EMPALAGOSOS...

@gloriap941

Gracias por esta receta me encanta el tofu! También
gracias por todos sus videos, porque no solo nos
enseñan una alimentación saludable, también transmiten
alegría y paz en sus videos, gracias de todo corazón,
saludos desde Los Angeles, Ca.

@mimilorenvaldesaedo2276

Se ve deliciosa esa receta, justo hoy estoy haciendo el
tofu, aproveché para hacer la leche de soya, y también
voy a preparar el quesito con la ocará, gracias por
todas sus enseñanzas, son fáciles y deliciosas. Ya he
preparado la leche de ajonjolí y queso, con la ocará
muy rico. Saludos desde Cali Colombia. Fuerte abrazo y
q Alfonso nos siga deleitando con su manera de probar.

Bendiciones a montón i < < < < < < < < <
< < < <