



Lista de ingredientes y recetas

Cita con nutricionista Soledad Rapimán - 1 Febrero 2024, 20:00 hrs

1. Tofu revuelto (para 2 porciones)

Ingredientes:

- 200 gr de tofu extra firme
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal al gusto (sal negra opcional)
- Pimienta negra en polvo
- Cúrcuma y curry en polvo.

-

Preparación:

Moler el tofu extra firme con las manos o con ayuda de un tenedor. Calentar el aceite de oliva en un sartén, agregar el tofu molido, una pizca de pimienta negra en polvo, la cúrcuma y curry en polvo y la sal al gusto. Revolver y cocinar por unos minutos a fuego lento. Rectificar sabor y servir.

2. Untable de tofu - pimentón rojo (para 3 porciones)

Ingredientes:

- 200 gr de tofu extra firme
- 50 gr de tofu suave
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/2 pimentón rojo mediano
- 1 diente de ajo pelado
- Jugo de 1/2 limón
- Sal al gusto
- Pimienta negra en polvo

Preparación:

Asar el pimentón rojo en el horno o directamente en el fuego y sacar la piel quemada, en caso de que queden partes negras. Agregar todos los ingredientes en la procesadora o minipimer y triturar hasta formar una pasta homogénea. Rectificar sabor, porcionar en un frasco/bowl y servir.

3. Pesto de tofu y espinacas (para 1 paquete de fideos)

Ingredientes:

- 1/2 bloque de tofu suave (aprox 170 gr.)
- 2 tazas de hojas de espinaca (aprox 60 gr.)
- 2 dientes de ajo pelados
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 6 nueces picadas
- Sal al gusto
- Pimienta negra en polvo

Preparación:

Lavar las hojas de espinaca. Agregar todos los ingredientes en la procesadora o minipimer y triturar hasta formar una pasta verde y homogénea. Rectificar sabor, mezclar con pasta cocida y servir.

4. Smoothie de tofu, berries y plátano (para 2 porciones)

Ingredientes:

- 400 ml de leche vegetal
- 1/3 bloque de tofu suave (aprox 115 gr.)
- 2 tazas de berries (arándanos, frambuesas y frutillas)
- 1 plátano chico
- 1 taza de hielo
- Endulzante al gusto (opcional)

Preparación:

Lavar la fruta y colar. Agregar todos los ingredientes (excepto el endulzante) en la licuadora y triturar hasta formar un batido. Rectificar sabor, si es necesario agrega endulzante. Servir.