



Ensalada de Tofu, Mango, Aguacate y Pepino

5 Porciones • 1 Porción = 1 Taza

INGREDIENTES

- 1 paquete de tofu firme o extrafirme
- 1 cucharada de almidón de maíz
- 2 cucharadas de aceite de oliva (1 cucharada por separado)
- 1 aguacate sin carozo y picado
- Jugo de 1 limón
- 1 mango picado
- ½ pepino picado
- Un chorrito de aceite de oliva
- 1 cucharada de tomillo deshidratado

INDICACIONES

1. Retire el tofu del paquete. Séquelo dándole palmaditas con toallas de papel para eliminar el exceso de agua. También puede "prensar" el tofu para eliminar el agua adicional con una prensa para tofu o colocándolo entre una capa de toallas de papel con un objeto pesado (una lata de comida, un libro de cocina, una sartén) encima. Deje reposar el tofu durante al menos 15 minutos.
2. Corte el tofu en cubos. Agréguelo a un recipiente con el almidón de maíz y 1 cucharada de aceite de oliva. Revuélvalo para que el tofu quede cubierto de manera uniforme.
3. Agréguelo a una plancha o sartén. Cocínelo a fuego alto y séllelo por ambos lados durante 2 a 3 minutos, o hasta que los costados del tofu queden dorados. Retírelo de la plancha y déjelo a un lado para que se enfríe.
4. En un tazón grande, agregue el aguacate picado, el mango, el pepino, el jugo de limón, el aceite de oliva restante y el tomillo.
5. Agregue el tofu y revuelva suavemente para mezclar.

Nutrition Facts	
5 servings per container	
Serving size 1 cup (208g)	
Amount per serving	
Calories	220
% Daily Value*	
Total Fat 14g	18%
Saturated Fat 2g	10%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 5mg	0%
Total Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 10g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 9g	
Vitamin D 0mcg	0%
Calcium 92mg	8%
Iron 3mg	15%
Potassium 296mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

chefs.org

@CHEFSanAntonio

