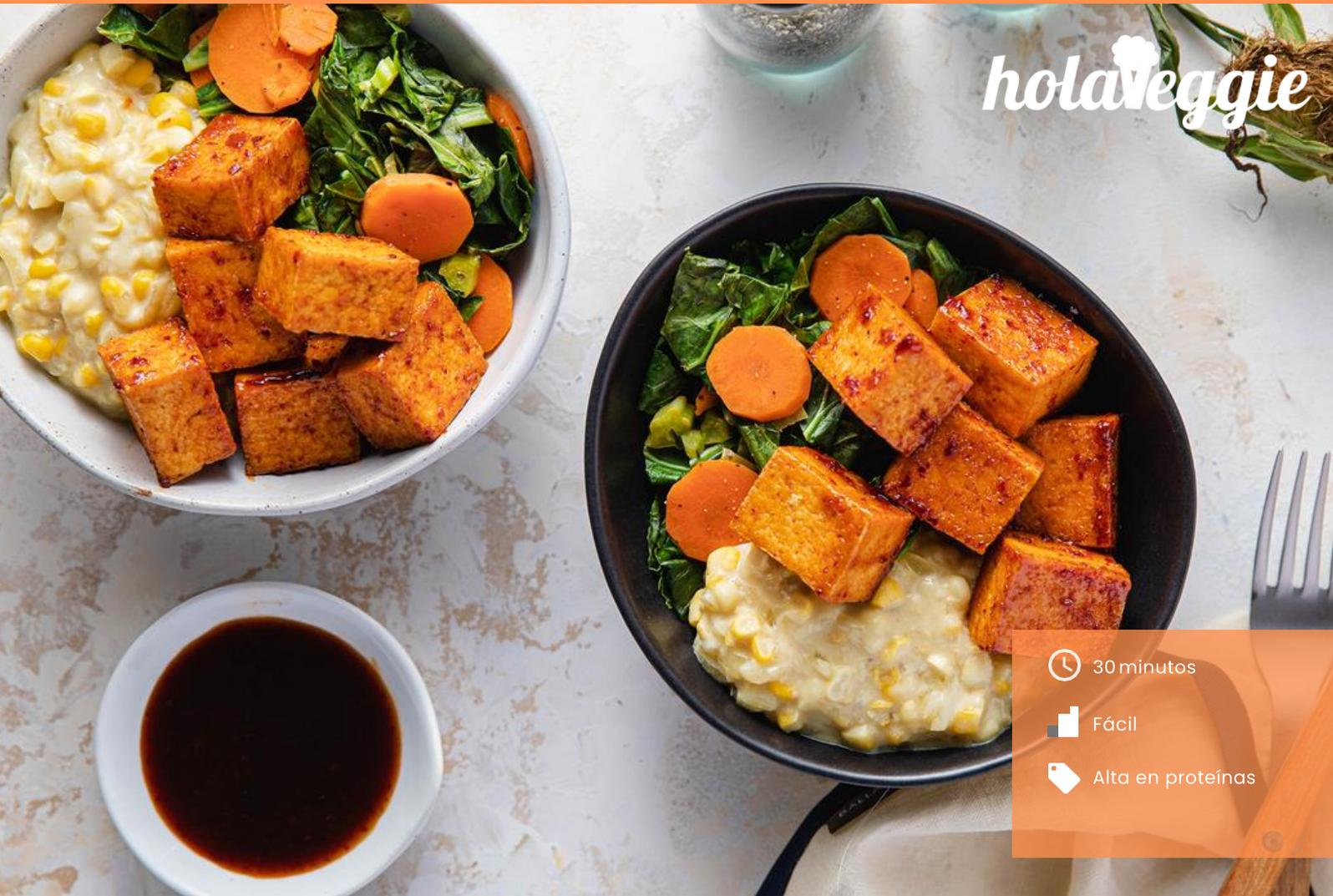


Tofu a la Barbacoa

con Choclo Cremoso y Acelga

holaveggie



- 30 minutos
- Fácil
- Alta en proteínas

Hay cenas que no pueden salir mal, ésta es una de esas: choclo cremoso casero, con tofu bañado en salsa barbacoa y acelga y zanahorias salteadas. Fácil, rápida, exquisita.

Contiene: Soja • Almendras

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja



1 cebolla



2 zanahorias



1 lata de choclo



1 bloque de tofu orgánico



1/4 taza de salsa barbacoa



2 cdas. de vinagre de manzana



1/4 taza de leche de almendras



1 cda. de levadura nutricional



1 cdita. de almidón de maíz



170 gr de acelga

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Sartén grande
- ✓ Olla chica

Nutrición por porción: Calorías 450 kcal, Grasas 10 g, Carbohidratos 63 g, Proteínas 33 g

- Algunos ingredientes pueden venir juntos en la misma bolsa para mayor comodidad al momento de cocinar.
- Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Comé más plantas.

Tofu a la Barbacoa

con Choclo Cremoso y Acelga

1



1 – Prepará los ingredientes

- Lavá los **productos frescos**.
- Pelá y picá la **cebolla**. Pelá y cortá las **zanahorias** en rodajas finas. Separá las hojas de la **acelga** de los tallos, picá las **hojas** y cortá los **tallos** en rodajas finas.
- Escurrí y enjuagá el **choclo**.
- Escurrí el **tofu**, secá con un paño de cocina limpio y córtalo en cubos de 2,5 cm.

2



2 – Cociná el tofu

- Calentá 1 (2) cucharada de aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregá el **tofu** en cubos y una pizca de sal y cociná, revolviendo ocasionalmente, hasta que se dore un poco, de 5 a 6 minutos. Agregá la salsa BBQ y solo 1 (2) cucharada de **vinagre de manzana** y cociná hasta que esté pegajoso y dorado, de 2 a 3 minutos. Transferí el **tofu BBQ** a un plato y tapalo para mantenerlo caliente.

3



3 – Hacé el choclo cremoso

- Calentá 1 (2) cucharadita de aceite en una cacerola pequeña a fuego medio. Agregá la **cebolla** picada y una pizca de sal. Cociná hasta que se ablanden, de 3 a 5 minutos. Agregá el **choclo** y cociná hasta que esté caliente, de 2 a 3 minutos. Agregá la **leche de almendras**, 1/4 (1/2) de taza de agua*, la **levadura nutricional** y el **almidón de maíz** y batí. Cociná a fuego lento hasta que esté cremoso, de 2 a 3 minutos. Reducí el fuego a bajo y cubrí para mantener el calor.

* La medida de taza que usamos es 1 taza = 250ml.

4



4 – Cociná la zanahoria y la acelga

- Regresá la sartén antiadherente grande a fuego medio con 1 (2) cucharadita de aceite vegetal. Agregá la **zanahoria** en rodajas y cociná hasta que esté tierna, de 3 a 5 minutos. Agregá los **tallos de acelga** cortados y cociná hasta que se ablanden, de 2 a 3 minutos. Agregá las **hojas de acelga** picadas y el **vinagre de manzana** restante y cociná hasta que las verduras se ablanden, de 3 a 5 minutos.

5



5 – Serví y disfrutá

- Dividí las **hojas de acelga con zanahorias** en tazones grandes. Cubrí con **crema de choclo** y **tofu asado**, ¡y disfrutá!

Esparcí el amor, compartí la comida



holaveggiear



holaveggiear

