

Bowl Fresco de Tofu

Con Arroz Integral y Crema de Lima - Sin Horno

holaveggie



🕒 30 minutos

📄 Fácil

🏷️ Sabores de Oriente Medio

🏷️ Sin Gluten Agregado

Tomamos el clásico bowl de enchilada y lo convertimos en plant based usando tofu, una fuente vegetal noble y alta en proteínas. Usamos una base de arroz integral y cubrimos con tomate, repollo y crema de lima para unirlo todo.

Contiene: Frutos Secos • Soja • **Picante (opcional)**

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

Ingredientes en la caja


queso cremoso de almendras
¼ taza


tomate cherry
160 gr


crema de almendras
2 cda


lima
1 un


especias de chile y comino
1 cda


pimiento
1 un


cebollas de verdeo
2 un


arroz integral
0,5 taza


repollo colorado
60 gr


tofu orgánico
1 un


salsa bbq
3 cda

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Pimienta
- ✓ Azúcar

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Olla

Nutrición por porción: Calorías 690 kcal, Grasas 39 g, Carbohidratos 62 g, Proteínas 31 g

Cocinando para
4

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. 🌱

Bowl Fresco de Tofu

Con Arroz Integral y Crema de Lima – Sin Horno



1

1 – COCINÁ EL ARROZ

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Llevá a ebullición una olla mediana con $1\frac{1}{4}$ ($2\frac{1}{2}$) tazas* de agua con sal. Una vez hirviendo agregá el **arroz integral**. Tapá y reducí el fuego a medio-bajo. Cociná durante 26-28 minutos, hasta que el arroz esté tierno y se absorba el líquido. Dejá reposar durante 5 minutos, fuera del fuego y tapado. Sazoná con sal.

***TIP:** 295 ml de agua equivalen a $1\frac{1}{4}$ taza de té.



2

2 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Cortá el **pimiento** en pedazos de $1\frac{1}{2}$ centímetro. *Manipulalo con cuidado, no te toques la cara ni los ojos y lavate bien las manos luego de picarlo. Si es necesario, usá guantes. Usá a gusto u omitilo.*

• Cortá los **tomates** a la mitad.

• Cortá la **cebolla de verdeo** en rodajas finas, manteniendo separadas las partes claras y oscuras.

• Rallá la **cáscara de la lima** y exprimí el **jugo de la mitad**. Cortá la **lima restante** en gajos.

• Desmenuzá el **tofu**.

• Cortá finamente el **repollo**.



3

3 – PREPARÁ LA CREMA, EL TOMATE Y EL REPOLLO

• En un bowl pequeño, agregá la **crema de almendras** y la **ralladura de lima**. Sazoná con sal y revolvé para combinar.

• En otro bowl pequeño, agregá los **tomates**, **1 (2) cucharadita de jugo de lima** y **1 (2) cucharadita de aceite**. Sazoná con sal y pimienta, luego revolvé para combinar.

• En otro bowl mediano, agregá el **repollo**, el **jugo de lima restante**, $\frac{1}{2}$ (1) cucharadita de azúcar y $\frac{1}{2}$ (1) cucharada de aceite. Sazoná con sal y pimienta, luego mezclá para combinar.

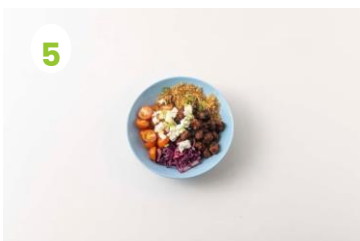


4

4 – COCINÁ EL TOFU

• En una sartén grande (antiadherente, si tenés), calentá **1 (2) cucharada de aceite** a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agregá los **pimientos**, el **tofu** y las **partes claras de la cebolla de verdeo**. Cociná, revolviendo ocasionalmente, durante 4 a 6 minutos, hasta que los **pimientos** estén tiernos y el **tofu** dorado. Condimentá con sal y pimienta.

• Reducí el fuego a medio, agregá la **salsa bbq** y las **especias de chile y comino**. Cociná durante 1 minuto, revolviendo constantemente, para tostar las especias. Agregá $\frac{1}{3}$ ($\frac{2}{3}$) de taza* de agua. Cociná, revolviendo ocasionalmente, durante 3-4 minutos, hasta que se reduzca ligeramente. Condimentá con sal y pimienta.



5

5 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Dividí el **arroz** entre los platos. Cubrí con el **tofu**, el **repollo**, el **tomate** y la **crema de lima**. Desmenuzá por encima el **queso de almendras** y las **partes oscuras de cebolla de verdeo**. ¡A disfrutaaaaa!

Cocinando para
4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

