

Brunch Estilo Inglés

con Baked Beans y Tofu Revuelto

holaveggie



🕒 15 minutos

📊 Fácil

👤 Kids Friendly

🏷️ Menos de 650 calorías

Una versión plant based y colorida de un desayuno inglés clásico, esta comida rápida y saludable combina un simple revuelto de tofu con tomates asados, champiñones, porotos en salsa y espinacas. ¡La mejor manera de arrancar un día relax!

Contiene: Soja • Gluten

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

Ingredientes en la caja



tofu orgánico
1 un



tomates
2 un



dientes de ajo
2 un



pan
1 un



hongos
100 gr



cúrcuma molida
0,25 cdita



baked beans
1 taza



espinaca
100 gr

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de oliva

Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowls
- ✓ Plancha

Nutrición por porción: Calorías 420 kcal, Grasas 13g, Carbohidratos 37,5 g, Proteínas 26,8 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. 🌱

Brunch Estilo Inglés

con Baked Beans y Tofu Revuelto



1

1 – PREPARÁ EL TOFU

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Escurrí el **tofu** y exprimí el exceso de líquido. Transferí a un bowl y desmenuzámelo en pedazos pequeños.
- Pelá el **ajo** y picalo.
- Calentá 1 (2) cucharadita de aceite en una sartén grande (antiadherente, si tenés) a fuego medio. Freí la **mitad del ajo** durante 1 minuto.
- Agregá el **tofu desmenuzado** y salteá durante 3 minutos. Salpimentá a gusto.
- Agregá la **cúrcuma** y salteá durante otros 2-3 minutos hasta que se mezcle. Retirá del fuego y transferí a un bowl tapado para conservar el calor.



2



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.

2 – COCINÁ LOS HONGOS

- Regresá la sartén a fuego medio-alto. Agregá los **hongos** con el tallo hacia arriba y echale 1 (2) cucharadita de aceite. Cociná durante 2 minutos; volteá y cociná por otros 3 minutos. Transferí a un bowl.



3

3 – COCINÁ LOS TOMATES

- Cortá los **tomates** por la mitad.
- Agregá los **tomates** sobre una plancha (si no tenés, usá la misma sartén) con 1 (2) cucharadita de aceite. Cociná, con el lado cortado hacia abajo, sin moverlos durante 2 minutos. Volteá y cociná por 2 minutos más. Transferí con los **hongos**.



4

4 – CALENTÁ LOS POROTOS Y COCINÁ LA ESPINACA

- Calentá 1 (2) cucharadita de aceite en la sartén y cociná el **ajo restante** durante 1 minuto, agregando la **espinaca** en tandas hasta que se marchiten. Tranferí a un plato.
- Calentá los **baked beans** en la sartén vacía a fuego medio durante unos minutos, hasta que estén calentitos. Podés incorporar un chorrito de agua si los ves un poco secos.



5

5 – SERVÍ Y DISFRUTÁ

- Cortá el **pan** en rebanadas y tostalas en la plancha o sartén.
- Dividí el **tofu**, los **tomates**, los **baked beans**, los **hongos** y la **espinaca** en los platos. Serví con el **pan tostado** y ¡a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

 holaveggiear

