

# Tofu al Chimichurri • 30 gr de proteína • con Quinoa y Vegetales – Sin Horno

holaveggie



🕒 35 minutos

📊 Fácil

🏷️ Alta en Proteínas

🏷️ Sabores de Latinoamérica

El tofu dorado y sabroso combina a la perfección con el chimichurri clásico argentino: ¡es la combinación que no sabías que necesitabas! La quinoa esponjosa con zucchini salteado y tomates frescos completan este delicioso plato.

Contiene: Frutos Secos

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

## Ingredientes en la caja



tofu  
1  
un



quinoa  
0,75  
taza



zuquini  
1  
un



cebolla  
1  
un



tomate  
1  
un



perejil  
7  
gr



diente de ajo  
1  
un



especias de  
chimichurri  
1  
cda



almendras  
30  
gr



blend picante  
de ajo  
1  
cdita

**Nutrición por porción: Calorías 670kcal, Grasas 37g, Carbohidratos 55 g, Proteínas 29 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.

## Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre
- ✓ Azúcar

## Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén
- ✓ Bowl mediano

Comé más plantas. 🌱

# Tofu al Chimichurri • 30 gr de proteína • con Quinoa y Vegetales – Sin Horno



1



2



3



4



5



6

## 1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

- Leé la receta antes de comenzar a cocinar.
- Lavá y secá los **productos frescos**.
- Calentá una sartén antiadherente grande a fuego medio. Cuando esté caliente, agregá las **almendras**. Tostalas durante 2-3 minutos, revolviendo con frecuencia, hasta que estén doradas. **TIP: ¡No las pierdas de vista para que no se quemen!**. Pasalas a un plato y reservá.
- Cortá el **tomate** en pedazos de 1 cm. Sazoná con sal y pimienta.
- Cortá el **zucchini** por la mitad y luego en medias lunas de 1 cm.
- Pelá la **cebolla** y cortala en rodajas de 1 cm.

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.

## 2 – SALTEÁ LOS VEGETALES

- Calentá un chorrito grande de aceite en la sartén a fuego medio-alto. Agregá la **cebolla** y el **zucchini**. Cociná, revolviendo, hasta que se ablande y se dore ligeramente, de 5 a 7 minutos (7 a 10 minutos para 4 porciones). Transferí a un plato y reservá la sartén vacía.

## 3 – COCINÁ LA QUINOA

- Mientras tanto, En una ollita combiná la **quinoa** y 1 (2) taza de agua con un toque de sal. Llevá a hervor, bajá el fuego a mínimo, tapá y cociná hasta que la quinoa esté tierna y el agua se haya absorbido, entre 15 y 20 minutos.

## 4 – HACÉ EL CHIMICHURRI

- Pelá y picá o rallá el **ajo**.
- Picá finamente el **perejil**.
- En un bowl pequeño, mezclá el **ajo**, 0,5 (1) cucharada de vinagre, el **perejil**, las **especias de chimichurri**, 1/2 (1) cucharadita de azúcar y 2 (4) cucharadas de aceite. Sazoná con sal y batí para combinar.

## 5 – DORÁ EL TOFU

- Secá bien el **tofu** con toallas de papel. Cortalo en rodajas de 1 cm. Condimentalo con el **blend picante de ajo**, sal y pimienta.
- En la sartén ya vacía calentá 1 cucharada de aceite a fuego medio-alto. Cuando esté caliente, agregá el **tofu**. (NOTA: cociná en tandas para 4 porciones, usando 1 cucharada de aceite por tanda).
- Cociná durante 2-4 minutos por lado, hasta que esté dorado.

## 6 – TERMINÁ Y SERVIR

- Agregá a la olla con la **quinoa** los **tomates** y 1 (2) **cucharada de chimichurri**. Mezclá bien.
- Dividí la **quinoa** en bowls y cubrí con las **vegetales salteados** y **tofu**. Esparcí el **chimichurri restante** por encima y espolvoreá con las **almendras**. ¡A comer!

