

Tofu al horno



**GREATER
CHICAGO**
-FOOD-
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

Sirve: 4

Prep: 10 minutos | **Cocinar:** 30 minutos

INGREDIENTES

- 2 cucharadas salsa de soja
- 1 ajo, picado (o 1/4 cucharadita de ajo en polvo)
- 1 cucharadita jengibre, picado, opcional
- 1 cucharadita aceite vegetal
- 1 paquete (16 onzas) tofu, escurrido firme o extra firme

PREPARACIÓN

1. Caliente el horno a 350°F. Forre una hoja de horno con papel de aluminio.
2. Escurra el tofu. Envuelva el tofu con toallas de papel. Déjelo reposar durante 5 minutos.
3. Mientras el tofu se está secando, combina la salsa de soja, el ajo, jengibre, y aceite vegetal en un tazón.
4. Corte el tofu en rebanadas de 1/2 pulgada de grueso. Coloque las rebanadas de tofu encima del papel de aluminio dentro de la hoja de horno.
5. Vierta la mezcla de soja sobre el tofu. Usando una espátula, cuidadosamente dele vuelta a las rebanadas de tofu para cubrir los dos lados con la salsa.
6. Colóque las rebanadas en el horno durante 15 minutos. Deles vuelta y colóquelas al horno durante 15 minutos. El tofu debe estar dorado y firme.
7. Sirva caliente en vez de carne o cortado en cubos y añada a arroz frito, sopa o ensalada.



Información Nutricional

Porción: 2 rebanadas

Calorías	85
Grasa total	5 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	
Colesterol	
Sodio	300 mg
Carbohidratos	2 g
Fibra	1 g
Azúcares	
Proteína	9 g

Fuente de receta: USDA MyPlate