

# Tofu con espinacas



**GREATER  
CHICAGO**  
-FOOD-  
DEPOSITORY.

Escanea para una receta interactiva

**Sirve:** 6

**Prep:** 10 minutos | **Cocinar:** 20 minutos

## INGREDIENTES

- 1 paquete de tofu firme (14 onzas)
- 1 cucharada de aceite
- 4 tazas de espinacas frescas (2 manojos)
- 2 cucharadas de salsa de soja
- 1/3 cucharada de semillas de ajonjolí (1 cucharadita, tostadas)



## PREPARACIÓN

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Escurra el tofu y córtelo en cubos de 1 pulgada.
3. Troce la espinaca en pedazos pequeños.
4. En una sartén grande, caliente el aceite y sofría los cubos de tofu durante 10 minutos o hasta que estén dorados. Mueva el tofu hacia el centro de la sartén.
5. Incorpore las espinacas y la salsa de soja.
6. Tape la sartén y cocine las espinacas durante 5 minutos o hasta que se ablanden.
7. Espolvoree las semillas de ajonjolí.

### Información Nutricional

Porción: 1/6 de la receta (217g)

<b>Calorías</b>	<b>77</b>
<b>Grasa total</b>	<b>5 g</b>
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	
<b>Colesterol</b>	<b>0 mg</b>
<b>Sodio</b>	<b>216 mg</b>
<b>Carbohidratos</b>	<b>2 g</b>
Fibra	1 g
Azúcares	1 g
<b>Proteína</b>	<b>7 g</b>

Fuente de receta: Myplate.gov