

## MEZCLA DE TOFU



### Ingredientes

Para la mezcla de especias: \*

- 2 cucharadas de levadura nutricional
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de sal marina (omite o use 1/8 de cucharadita si es alta)
- 3/4 de cucharadita de cúrcuma
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo

Para el tofu revuelto:

- 1 cucharadita de aceite de oliva o aceite de aguacate
- 2 cucharaditas de agua
- 8 oz de champiñones, en rodajas (aproximadamente 1 1/2 tazas en rodajas)
- 1 pimiento rojo picado
- 1/2 cebolla amarilla picada
- 1 manojo de espinacas
- 2 dientes de ajo picados
- 1 o 2 bloques de tofu de consistencia media o tofu firme
- 1 lata de 19 oz de frijoles negros (2 tazas), escurridos y enjuagados

### Instrucciones

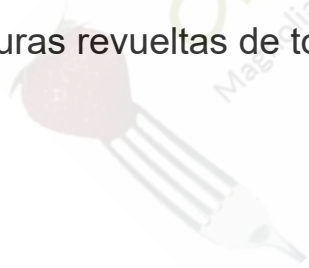
1. Agregue todos los ingredientes de la mezcla de especias en un tazón y revuelva para combinar.
2. Caliente una sartén grande a fuego medio-alto y agregue el aceite de oliva y el agua. Cuando esté caliente, agregue los champiñones, el pimiento, la cebolla, las espinacas y

el ajo y saltee durante unos 8 minutos hasta que todo comience a dorarse.

3. Agregue los bloques de tofu y rómpalo con su cuchara hasta obtener una textura agradable revuelta con muchos trozos. Agregue la mezcla de especias y los frijoles negros. Calentar durante otros 5 a 8 minutos hasta que esté caliente.

Notas de la receta de la mezcla de especias

\* Puede duplicar, triplicar o cuadruplicar esta mezcla de especias y guardarla en un frasco. De esa manera, puede tenerlo a mano, listo para futuras revueltas de tofu.



*Magdalena Cas Therapy*  
Magdalena Cas, MS, RD, CDE