

Simple Veggie Tofu

4 Servings

Ingredients

1 block (12-16 oz) **extra firm tofu**, drained, pressed for at least 15 min, cubed
1 lb fresh **Brussels sprouts**, bottoms trimmed off, then cut in half
2 Tbs **canola oil**, divided (1 Tbs for tofu, 1 Tbs for sprouts)
1 Tbs **low sodium soy sauce**
½ tsp **garlic powder**, or 1 clove fresh minced garlic
½ tsp **ground ginger**, or 1 tsp fresh grated ginger
Optional: 1 Tbs corn starch (makes tofu crisper), ½ tsp salt and pepper

Instructions

1. Preheat oven to 400°F, and spray a baking sheet with nonstick spray, or rub on a thin layer of oil.
2. Sprinkle tofu cubes with corn starch (if using) in a medium size bowl, and gently stir to evenly coat (using your hands may be easiest).
3. Combine 1 Tbs canola oil with garlic and ginger powder in a small bowl, then add to tofu. Gently stir to evenly coat.
4. Place Brussels sprouts on one half of the baking sheet. Drizzle with olive oil, sprinkle with salt and pepper, and use your hands to toss and spread them out on their half of the baking sheet.
5. Add tofu to the other half of the baking sheet.
6. Roast in the oven for 10 minutes, then use tongs or 2 forks to toss the sprouts and tofu. Place back in the oven for another 10-15 minutes, or until tofu is slightly crisped and sprouts are starting to brown. Serve on it's own or over rice or quinoa.



Nutrition Information

Serving Size: 1 cup

Calories: 210
Total Fat: 13g
Saturated Fat: 1.5g
Protein: 14g
Sodium: 180mg
Carbohydrates: 13g
Added Sugar: 0g
Fiber: 4g

Tofu con Vegetales

4 Porciones

Ingredientes

1 bloque (12-16 oz) de **tofu extra firme**, escurrido y presionado por 15 min (para sacar el agua), partido en cubos
1 lb de **coles de bruselas**, cortar el extremo de la base y luego cortar a la mitad
2 cucharadas de **aceite de canola**, dividido (1 cucharada para el tofu, 1 cucharada para las coles)
1 cucharada de **salsa de soya baja en sodio**
½ cucharadita de **ajo en polvo**, o 1 diente de ajo fresco finamente picado
½ cucharadita de **jengibre molido**, o 1 cucharadita de jengibre fresco rallado
Opcional: 1 cucharada de almidón de maíz (hace que el tofu quede más crujiente), ½ cucharadita de sal y pimienta

Preparación

1. Precaliente el horno a 400°F. Rocíe una bandeja para horno con aceite en aerosol o con un poco de aceite.
2. Espolvoreé los cubos de tofu con el almidón de maíz (si usa) en un tazón mediano y mezcle cuidadosamente para cubrir parejo (usar las manos puede hacerlo más fácil).
3. Combine 1 cucharada de aceite con el ajo y jengibre en un tazón pequeño. Agregue el tofu a esta mezcla y mezcle cuidadosamente a cubrir bien.
4. Coloque las coles en la mitad de la bandeja y rocíe con el resto del aceite y espolvoreé con sal y pimienta, (si usa). Use sus manos para mezclar y luego distribúyalas en su mitad de la bandeja.
5. Coloque el tofu a la otra mitad de la bandeja.
6. Ase en el horno por 10 minutos, y luego dele vuelta a las coles y a los trozos de tofu. Vuelva a colocar en el horno y cocine for 10-15 minutos más o hasta que el tofu esté ligeramente crujiente y las coles empiecen a dorar. Sirva por sí solos o acompañados de arroz o quinoa.



Información Nutricional

Tamaño de Porción: 1 taza

Calorías: 210
Grasa Total: 13g
Grasa Saturada: 1.5g
Proteína: 14g
Sodio: 180mg
Carbohidratos: 13g
Azúcar Agregado: 0g
Fibra: 4g

