Crema de tofu con pipas de calabaza



Ingredientes para 4 personas:

300 g de tofu
125 g de pipas de calabaza peladas
1 cebolla pequeña
5 cucharadas de vinagre de umeboshi.
3 cucharadas de vinagre de arroz
3 cdas de aceite de oliva virgen

Preparación:

Se hierve el tofu durante 3 minutos. Se tuestan las pipas de calabaza, hasta que se hinchen y queden crujientes.
Se trituran el tofu con la cebolla y las pipas de calabaza hasta que la textura de la masa sea lo más fina posible. A continuación se añade el vinagre de umeboshi, el de arroz y el aceite de oliva virgen.

1 Ración

Calorías	Proteínas	Hidratos	Grasas	Colesterol
200	5 g	9 g	16 g	0 mg

XIMENA LOAYZA
NUTRICIONISTA

ximenalolayza_dn
ximena.lza.coello@gmail.com
622034524