

<https://colpac.com.mx/>

Ensalada con tofu asado

Rinde 1 porción

Ingredientes:

2 tazas de hojas verdes mixtas
6 tomates cerezas a la mitad

Para el tofu asado:

4 rebanadas de tofu asado sazonado
1 cucharada de Levadura nutricional COLPAC
1 cucharada de Algas Marinas Kelp COLPAC

Para el aderezo:

2 cucharadas de aceite de oliva
1 diente de ajo finamente picado
2 cucharadas de Levadura nutricional

Para la presentación:

1 rebanada de pan integral al horno con aceite de oliva y hierbas italianas
5 piezas de nuez de la india

Preparación:

1. Para el aderezo, mezclar todos los ingredientes. Reservar.
2. Para sazonar el tofu, cortar en forma de láminas con grosor de 1cm y colocarlos sobre la sartén con aceite de oliva.
3. Sazonar con sal de mar y levadura nutricional, repetir la operación por ambos lados. Esperar a que doren.
4. Para armar la ensalada, colocar como base las hojas, luego el chile morron de colores, los tomates cereza, las aceitunas, las nueces, las algas en el medio y encima coloque el tofu asado.
5. Bañe la ensalada con el aderezo.
6. Acompañe con una rebanada de pan integral horneado *opcional.

Ahora soy saludable
Capítulo Ayuno Intermitente

Ahora soy
SALUDABLE

www.hopechannelinteramerica.org