



TOFU ENCEBOLLADO

CON SALTEADO DE VERDURAS Y ARROZ

Disfruta este tofu, un alimento cuyo origen tuvo lugar hace más de 2.000 años, con un delicioso encebollado que resaltaré su sabor. No podrás resistirte!

INTOLERANCIAS



INSTRUCCIONES DE PREPARACIÓN

3 MINUTOS



Antes de preparar, sacar de la nevera 15 minutos. Regular el microondas a máxima potencia. Calentar los ingredientes justo el tiempo indicado, especialmente carnes y pescados; si se calientan más tiempo pierden calidad.



ABRIR EL FILM



CALENTAR



EMPLATAR



DISFRUTAR

INGREDIENTES

	1 RACIÓN	2 RACIONES
• ARROZ BASMATI	30''	1'
• TOFU ENCEBOLLADO	30''	1'
• VERDURAS SALTEADAS	30''	1'
• ANACARDOS		

EMPLATADO

Elige un plato llano y dispón en un cuarto del mismo una base con el ARROZ BASMATI, en el otro cuarto coloca las VERDURAS SALTEADAS, y en la mitad restante el TOFU ENCEBOLLADO. Termina espolvoreando por encima los ANACARDOS.