



*RUNNERS*

# Pasta en salsa de tofu

**Recetarios**



Libera tu Salud®  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)

¿Combinación de pasta con tofu?

¡Que delicia!

Esta receta, la cual es una de nuestras favoritas, es perfecta como una comida o cena post-workout, ya que contiene todo lo que necesitas para recuperarte energéticamente y prepararte para tu corrida del día siguiente. Además de que es muy fácil y rápido de preparar.

## Tiempo de preparación:

20 minutos

## Porciones:

4 porciones

## Aporte por porción:

Calorías	Grasas totales	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Sodio
590 kcal	9 g	50 g	22 g	5 g	0.03 g

# Ingredientes

-  500 g de pasta
-  300 de tofu firme
-  ½ pieza de cebolla morada
-  1 diente de ajo
-  3 cucharadas de pasta de tomate
-  2 cucharaditas de vinagre balsámico
-  1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
-  6 tazas de tomate en trozos
-  2 cucharaditas de condimento de hierbas italianas
-  1 pizca de sal
-  1 pizca de pimienta

# Equipo de producción

-  Olla grande
-  1 recipiente hondo pequeño
-  Coladera
-  Tabla para picar
-  Cuchillo para picar
-  Sartén grande
-  Pala para mezclar en sartén
-  Licuadora

# Preparación

1. Cocina la pasta según las instrucciones del paquete hasta que esté al dente.
2. Reserva 1/2 taza del agua de la pasta. Escurre la pasta y déjala a un lado.
3. Pica finamente la cebolla y el ajo. Calienta el aceite de oliva en una sartén a fuego medio-alto.
4. Agrega la cebolla y sofríe durante 2-3 minutos.
5. Añade el ajo y la mezcla de hierbas italianas y sofríe por 1-2 minutos más.
6. Vierte los tomates, el puré de tomate, el vinagre balsámico, el agua de la pasta, la sal y la pimienta y mezcla bien.
7. Lleva a ebullición y reduce el fuego a bajo-medio.
8. Cocina durante 10-13 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese.
9. Transfiere la salsa a una licuadora. Añade el tofu sedoso y licúa hasta que quede suave.
10. Vierte sobre la pasta y disfruta.

# Valor nutrimental

Tofu	Vitamina B, Hierro, Calcio, Manganeso, Selenio y Fósforo.
Vinagre balsámico	Vitaminas A y B, Fósforo, Calcio, Potasio y Magnesio.
Aceite de oliva extra virgen	Vitaminas A, D, E, y K.

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12(Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos





*RUNNERS*

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.



*RUNNERS*



Libera tu Salud<sup>®</sup>  
[www.liberatusalud.com](http://www.liberatusalud.com)