



Tofu con camote y kale

Este platillo contiene un contenido superior de **vitaminas A, E, C y ácido fólico**, así como **metionina** que permite depurar el hígado.

Según la medicina tradicional china el consumo de **camote** refuerza el sistema **digestivo bazo-páncreas**, estimula la energía vital, aumenta la producción de leche materna, elimina las toxinas del cuerpo, reconstruye la capacidad energética de los riñones e hidrata el organismo.



Tiempo de preparación: 20 minutos

Porciones: 1

Ingredientes:

- 120 g de tofu extra firme escurrido, seco y en cubos de 2 cm (1 taza)
- $\frac{3}{4}$ taza de camote pelado y en cubos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de paprika ahumada
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de sal gruesa
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas vinagre de manzana
- 2 tazas de baby kale
- 1 cucharada de semillas de calabaza

Equipo de producción:

- Estufa
- Sartén
- Recipiente
- Licuadora

Una porción aporta:

- Calorías: 537
- Grasa: 30 g
- Carbohidratos: 51.8 g
- Proteína: 22.3 g
- Fibra: 9.8 g
- Sodio: 873 mg
- Colesterol: 0 mg



Preparación:

- Mezcla el tofu con camote, 1 cucharada de aceite, 1/3 cucharadita de paprika ahumada y 1/4 cucharadita de sal.

- Calienta las 2 cucharaditas de aceite restantes en una sartén antiadherente a fuego medio-alto. Cocina la mezcla de tofu, revolviendo, hasta que el tofu esté dorado y el camote tierno, aproximadamente 4 minutos. Mezcla en un tazón con 1 cucharadita de vinagre.

- Agrega kale a la sartén con 1/4 cucharadita de sal restante y cocina revolviendo constantemente, hasta que se ablande, aproximadamente 30 segundos. Mezcla con 1/2 cucharadita de vinagre y 1/3 cucharadita de paprika ahumada.

- Sirve la mezcla de tofu sobre las verduras. Acompaña con semillas de calabaza y 1/3 cucharadita de paprika ahumada.



Valor nutricional

ALIMENTO	APORTE DE VITAMINAS 100 G	APORTE DE MINERALES 100 G
Tofu	Vitamina B1	Hierro Calcio Manganeso Selenio Cobre Zinc
Camote	Vitamina A Vitamina C Vitamina E Vitaminas del grupo B	Potasio Magnesio Cobre
Kale	Vitamina K Vitamina A Vitamina C Vitamina B9	Calcio Potasio Magnesio Fósforo Hierro
Paprika	Vitamina A Vitamina C Vitamina E	Hierro Potasio Fósforo Zinc
Vinagre de manzana	Vitamina A Vitamina B1 Vitamina B2 Vitamina B6	Calcio Potasio Magnesio Fósforo
Semillas de calabaza	Vitamina A Vitamina C Vitamina E Vitamina K Vitamina D	Potasio Magnesio Zinc

