

# Almuerzo de una sartén



**Dificultad:** 🍴🍴🍴🍴🍴

Tiempo de preparación: 10min , Tiempo de cocción: 15min

Tiempo total: 25min , Número de porciones: 2

**0** Calorías , **0 g** Azúcares , **0 g** Grasas , **0 g** Proteínas

**Autor:** Daniela

**Url:** <https://srecetas.es/almuerzo-de-una-sarten>

## Preparación

Vierta el agua hirviendo sobre el cuscús, cubra y deje reposar durante 3 minutos.

Triture el tofu con un tenedor, corte las verduras en trozos y la cebolla en cubos pequeños.

Fría la cebolla en el aceite, agregue las verduras y la fría rápidamente. Agregue el tofu y el cuscús, sazone con la sal, la pimienta y las especias y sirva.

## Ingredientes

- ✓ 130 gramo/s Cuscús
- ✓ 200 gramo/s Calabacín
- ✓ 100 gramo/s Pimiento
- ✓ 200 gramo/s Tomate
- ✓ 200 gramo/s Tofu
- ✓ 1 cucharada/s Aceite de girasol
- ✓ 0.5 unidad/es Cebolla
- ✓ 1 poco Pimienta
- ✓ 1 poco Sal
- ✓ 1 poco Especias para barbacoa

## Categorías

Reducida en calorías, Vegetariana, Todo el año, Económico, Cereales, pastas y arroz, Vegetales, Comida para todos los días, Un pobre estudiante, Plato Principal

