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