



# TOFU WITH CREAMY TOMATO & SPINACH SAUCE

**PREP TIME:** 10 minutes

**SERVING SIZE:** 1 cup

**COOK TIME:** 35 minutes

**SERVES:** 7

## INGREDIENTS

- 1 tablespoon olive oil
- 1 red onion, chopped (2 cups)
- 3 cloves garlic, chopped
- 1 teaspoon fresh ginger, grated
- 1 block extra firm tofu, drained and cubed
- 3 cups tomato paste
- 1 can diced tomatoes (14.5 oz.)
- 1 teaspoon smoked paprika
- 1 teaspoon coriander powder
- ½ teaspoon turmeric
- ½ teaspoon cumin
- ½ teaspoon salt
- 1 teaspoon pepper
- 2 cups fresh spinach
- ½ cup 2% milk
- Parsley or basil for garnish



## PREPARATION

1. Add olive oil, onion, garlic and ginger to a pan over medium heat and sauté for about 3-5 minutes. Move pan contents to the side and add cubed tofu. Let tofu cook about 4-5 minutes, then flip and cook 4-5 minutes on the other sides.
2. Add all the spices in and stir well, then add the tomato paste and diced canned tomatoes.
3. Next add in the spinach, combine, cover and let simmer for about 12-15 minutes, until thickened.
4. Add in the milk, stir well and let simmer for another 2 minutes. Garnish with parsley or basil and serve with brown rice or pasta or your choice.

## SOURCE

<http://honestcooking.com/tomato-spinach-tofu-curry/>

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program

## Nutrition Facts

7 servings per container  
**Serving size** 1 cup (321g)

**Amount per serving**  
**Calories** **230**

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 6g	<b>8%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
<i>Trans Fat</i> 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 220mg	<b>10%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 32g	<b>12%</b>
Dietary Fiber 9g	<b>32%</b>
Total Sugars 18g	
Includes 0g Added Sugars	<b>0%</b>
<b>Protein</b> 12g	
Vitamin D 0mcg	<b>0%</b>
Calcium 123mg	<b>10%</b>
Iron 8mg	<b>45%</b>
Potassium 1349mg	<b>30%</b>

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



This institution is an equal opportunity provider. Rev10/17  
This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP



# TOFU CON SALSA CREMOSA DE TOMATE Y ESPINACAS

**TIEMPO DE PREPARACIÓN:** 10 minutos

**TAMAÑO DE PORCIÓN:** 1 taza

**TIEMPO PARA COCINAR:** 35 minutos

**PORCIONES:** 7

## INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla roja picada (2 tazas)
- 3 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de jengibre fresco, rallado
- 1 bloque de tofu extra firme, escurrido y en cubos
- 3 tazas de pasta de tomate
- 1 lata de tomates cortados en cubitos (14.5 oz.)
- 1 cucharadita de paprika
- 1 cucharadita de polvo de cilantro (coriander)
- ½ cucharadita de cúrcuma
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 2 tazas de espinaca fresca
- ½ taza de leche 2%
- Perejil o albahaca para decorar

## PREPARACIÓN

1. Agregue el aceite de oliva, la cebolla, el ajo y el jengibre a un sartén a fuego medio y saltee durante unos 3-5 minutos. Mueva el contenido del sartén hacia un lado y agregue el tofu en cubos. Deje que el tofu se cocine de 4 a 5 minutos, luego voltee y cocine de 4 a 5 minutos en los otros lados.
2. Agregue todas las especias y mezcle bien, luego agregue la pasta de tomate y los tomates enlatados en cubitos.
3. Después agregue la espinaca, combine, tape y deje hervir a fuego lento durante aproximadamente 12-15 minutos, hasta que espese.
4. Agregue la leche, mezcle bien y deje hervir a fuego lento durante otros 2 minutos. Adorne con perejil o albahaca y sirva con arroz integral o pasta de su preferencia.

## FUENTE

<http://honestcooking.com/tomato-spinach-tofu-curry/>

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



## Nutrition Facts

7 servings per container  
**Serving size** 1 cup (321g)

**Amount per serving**  
**Calories** **230**

% Daily Value\*

**Total Fat** 6g **8%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

**Cholesterol** 0mg **0%**

**Sodium** 220mg **10%**

**Total Carbohydrate** 32g **12%**

Dietary Fiber 9g **32%**

Total Sugars 18g

Includes 0g Added Sugars **0%**

**Protein** 12g

Vitamin D 0mcg **0%**

Calcium 123mg **10%**

Iron 8mg **45%**

Potassium 1349mg **30%**

\*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 10/17

Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés