



TOFU CHORIZO

PREP TIME: 15 minutes

SERVING SIZE: ½ cup

COOK TIME: 3-5 minutes

SERVES: 6

INGREDIENTS

- One 1-pound block extra firm-tofu
- 2 tablespoons apple cider vinegar
- 2 tablespoons of water
- 4 large cloves garlic, minced
- 1 dried ancho or negro chile pepper, 2 for extra spice
- 1 tablespoon chili powder
- 1 teaspoon kosher salt
- 1 teaspoon ground pepper
- 1 teaspoon dried oregano
- 1 teaspoon ground cumin
- 1 teaspoon ground coriander
- 1/8 teaspoon ground cloves
- 1 tablespoon olive oil



PREPARATION

1. Cut the tofu into 8 slabs and lay them in a single layer on top of paper towels. Cover with another layer of paper towels. Use your palms to press down hard on the tofu to extract as much moisture as possible. (Don't worry if tofu breaks or crumbles.)
Optional: Cover the tofu with a towel and put something heavy on top for 5-10 minutes to extract as much moisture as possible.
2. In a medium bowl, tear the tofu into small pieces. Stir in the vinegar, water, and minced garlic.
3. Cut open the chilies; discard the stems and seeds. Cut the chilies into ½-inch pieces and place them in a food processor or a blender along with the chili powder, salt, pepper, oregano, cumin, coriander and cloves. Blend until finely ground.
4. Stir the spice mixture into the tofu until well incorporated.
5. Heat a large (dry) skillet over medium heat; pour in the olive oil. Once it shimmers, stir in the tofu chorizo and cook, stirring, until the mixture darkens, about 5-10 minutes.

NUTRITIONAL INFORMATION PER SERVING

Calories 120, Total Fat 7g, Carbohydrates 3g, Fiber 7g, Protein 8g, Sodium 390mg, Cholesterol 0mg.

SOURCE (OR ADAPTED FROM)

Adapted from: www.washingtonpost.com/recipes

Recipe modified by CHOICES Nutrition Education Program



This institution is an equal opportunity provider. Rev 6/17

This material was funded in part by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.



TOFU CHORIZO

TIEMPO DE PREPARACIÓN: 15 minutos

TAMAÑO DE PORCIÓN: ½ cup

TIEMPO PARA COCINAR: 5-10 minutos

PORCIONES: 6

INGREDIENTES

- 1 libra de tofu extra firme
- 2 cucharadas de vinagre de manzana
- 2 cucharadas de agua
- 4 clavos de ajo, en trocitos
- 1 chile ancho o negro, 2 para más sazón
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharadita de comino
- 1 cucharadita de cilantro molido
- 1/8 cucharaditas de clavos de olor
- 1 cucharadita de aceite de olivo



PREPARACIÓN

1. Cortar el tofu en ocho pedazos y colocarlos arriba de una toalla de papel. Poner otra toalla encima y presionar fuerte por encima para sacarle la más agua posible (No se preocupe si se quiebra el tofu en trocitos) Opcional: Cubrir el tofu con una toalla y ponerle algo pesado encima y dejar así por 5-10 minutos para que se le exprima el agua.
2. En un contenedor mediano, quebrar el tofu en trocitos. Agregar el vinagre, agua y ajo y revolver.
3. Cortar los chiles y quitar las semillas y el tallo. Cortar los chiles en pedazos de media pulgada y junto con el chile en polvo, sal, pimienta, orégano, comino, cilantro, y clavos de olor, ponerlos en un procesador de alimentos o en una licuadora. Licuar hasta que este todo bien molido.
4. Después, incorporar la mezcla en el tofu y revolver bien.
5. Calentar una cazuela grande en temperatura mediana y agregar aceite de olivo. Una vez que este tibio, agregar el tofu y cocine, revolviendo con frecuencia, hasta que el tofu se dore un poquito y este bien cocinado, unos 5-10 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL POR PORCIÓN

Calorías 120, Grasa Total 7g, Carbohidratos 3g, Fibra 7g, Proteína 8g, Sodio 390mg, Colesterol 0mg.

FUENTE (O ADAPTADA DE)

Adapted from: www.washingtonpost.com/recipes

Receta modificada por CHOICES Programa Educativo de Nutrición



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades. Rev 2/17
Este material fue financiado en parte por el programa del USDA – SNAP en inglés