

Receta para

Ensalada de Atún sustituido con Garbanzos



CANTIDADES 4

TIEMPO DE PREPARACIÓN/TIEMPO TOTAL
10 min / 15 min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Total de Calorías 586 / 718 calorías
Grasa 8.7 / 19.2 g
Proteína 32 / 51 g
Carbohidratos 99.1 / 96 g
Fibra 26.2 / 23.6g

INGREDIENTES

1 paquete de 12 onzas de tofu
1 1/2 cda de jugo de limón fresco
2 dátiles, sin semilla
1/2 cdta de sal, 1/4 de cdta de mostaza en polvo, 1/8 de cdta de pimienta molida
1 - 1 1/2 tazas de garbanzos cocidos/enlatados
1 - 2 cdtas de condimento dulce bajo en sodio
1/4 de taza de apio picado

PREPARACIÓN

Paso 1, mayonesa de tofu: Añade 12 oz de tofu, 1 1/2 cucharadas de jugo de limón, 2 dátiles, y especias a la licuadora. Mezcle hasta que esté suave.

Paso 2, el Atún Sustituto: Añade 1 - 1 1/2 tazas de garbanzos cocidos o enlatados, 1 -2 cucharaditas de condimento y 1/4 de taza de apio picado en un bol. Triture los garbanzos con un tenedor hasta la textura deseada (también puede mezclar garbanzos y condimentos hasta obtener la textura deseada, y se mezclan en el apio).

Paso 3: Combine la mayonesa de tofu y el atún sustituto. * Remoje los dátiles en agua hasta que estén blandos si usa una licuadora de potencia media*