

# REVUELTO DE TOFU



## PARA 4 PERSONAS

Información alergénica: NO CONTIENE huevo, frutos secos.

CONTIENE soja.

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 5-8 minutos

## INGREDIENTES

1 cucharada de aceite de oliva	200 g de tofu en bloque
½ cebolla, picada finamente	½ cucharadita de cúrcuma en polvo
1 diente de ajo, machacado	½ cucharadita de orégano seco
1 cucharada de harina	4 tomates cherry picados finamente
200 ml de leche de fórmula extensamente hidrolizada	¼ de cucharadita de mostaza de Dijon
	1 manojo de hojas de espinaca tierna lavadas, sin tallo y picadas finamente

## PREPARACIÓN

1. Calienta el aceite en una sartén antiadherente.
2. Añade la cebolla y el ajo, y sofríelos unos 5 minutos hasta que se ablanden.
3. Incorpora la harina y cocina durante 1 minuto.
4. Prepara la fórmula siguiendo las instrucciones y añádela gradualmente a la sartén, removiendo bien hasta que la mezcla quede espesa y sin grumos.
5. Tritura el tofu con un tenedor hasta que su textura quede como la de un huevo revuelto, e incorpóralo a la salsa junto con la cúrcuma, el orégano, los tomates y la mostaza.
6. Cocina 1-2 minutos, y luego incorpora las espinacas y cocina brevemente hasta que se ablanden.

## CONSEJOS:

- Para niños más mayores, puedes añadir un poco de jamón bien picado junto con la cebolla.
- Puedes mezclar el revuelto con arroz para que gane sustancia.
- Lo puedes guardar en la nevera hasta 2 días y recalentarlo antes de servir.

*\*Recetas elaboradas con una fórmula extensamente hidrolizada de seroproteína, con lactosa, prebióticos (scGOS/lcFOS) y sin ácidos grasos de cadena media. En caso de utilizar otro tipo de fórmula o ante cualquier duda, por favor, consulte con su profesional de la salud.*



ALERGIA

  
**AlmiClub**

Apoyando la Nutrición Temprana