interwell health

Fajitas de verduras de colores

INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite (el de semillas de uva y el de oliva son mis favoritos, pero también puedes usar aceite vegetal)
- 1 ½ lb de Tofu o Tempeh firme o extra firme
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- 2 cucharadas de zumo de limón o lima
- ½ taza de pimiento cortado a lo largo (de cualquier color)
- ½ taza de cebolla cortada a lo largo
- 4 tortillas de trigo integral
- cilantro (opcional), 2 cucharadas de queso bajo en grasa o yogur griego al gusto

Preparación

1. Precaliente el horno a 300 grados Fahrenheit.
2. Añada aceite a una sartén a fuego medio.
3. Añada el tofu o tempeh, los condimentos y el zumo de limón/lima; cocine durante 5-10 minutos o hasta que esté tierno.
4. Añada el pimiento y la cebolla a la sartén y cocine durante 1-2 minutos más.
5. Coloque las tortillas en papel de aluminio y llévelas al horno. Caliente durante 5-10 minutos.
6. Divida la mezcla entre las tortillas, envuelva y sirva.

IWH000044S | ©2025 Interwell Health. Todos los derechos reservados.