



Tofu Rancheros

Yield: 6 servings

Ingredients

- 1 cup diced red onion
- 1 cup diced red bell pepper
- 16 ounces super firm tofu
- 1 teaspoon ground turmeric
- ½ teaspoon ground cumin
- ½ teaspoon ground coriander
- ¼ teaspoon kosher salt
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 30 ounces canned pinto beans,
low or no salt added, drained
and rinsed
- ¾ cup salsa
- ¼ cup chopped cilantro

Instructions

1. Heat a large nonstick sauté pan over medium heat, add onion and bell pepper. Cook until soft about 4 minutes.
2. Drain any liquid from tofu and crumble into small pieces directly into pan with onions and peppers.
3. In small bowl combine turmeric, cumin, coriander, salt and pepper with 2 tablespoons of water and add to pan. Stir tofu mixture to combine, adding small amounts of water if tofu starts to stick.
4. Add beans to the pan and stir to heat beans through.
5. Serve with salsa and cilantro.

Nutrition Information

Serving Size: ⅓ of recipe
Calories: 208
Total Fat: 5 g
Saturated Fat: 0.9 g
Monounsaturated Fat: 1.2 g
Polyunsaturated Fat: 2.3 g
Sodium: 437 mg
Total Carbohydrate: 29 g
Dietary Fiber: 8.9 g
Sugars: 4.5 g
Protein: 15.4 g

Source: GRCC Secchia Institute
for Culinary Education



Presented by
Culinary Medicine

Contact Us: spectrumhealth.org/culinarymedicine

X26538 © Spectrum Health 12.2021





Tofu ranchero

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

- 1 taza de cebolla morada en cubos
- 1 taza de pimientos rojos en cubos
- 16 onzas de tofu extrafirme
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- ½ cucharadita de comino molido
- ½ cucharadita de semillas de cilantro molidas
- ¼ cucharadita de sal kosher
- ¼ cucharadita de pimienta negra molida
- 30 onzas de frijoles pintos enlatados con bajo contenido de sal o sin sal adicional, colados y enjuagados
- ¾ taza de salsa
- ¼ taza de cilantro picado

Instrucciones

1. Caliente a fuego medio un sartén grande antiadherente para saltear y agregue las cebollas y los pimientos. Cocínelos hasta que se ablanden, por unos 4 minutos.
2. Exprima el tofu para retirar el líquido y desmenúcelo en trozos pequeños directamente sobre el sartén con las cebollas y los pimientos.
3. En un recipiente pequeño mezcle la cúrcuma, el comino, las semillas de cilantro molidas, la sal y la pimienta con 2 cucharadas de agua. Agregue la mezcla al sartén. Agregue el tofu y mezcle bien, si comienza a pegarse, añada agua en pequeñas cantidades.
4. Agregue los frijoles al sartén y mezcle hasta que se calienten por completo.
5. Sirva con la salsa y el cilantro.

Información nutricional

Tamaño de la porción: ¼ de la receta

- Calorías: 208
- Grasas totales: 5 g
- Grasas saturadas: 0.9 g
- Grasas monoinsaturadas: 1.2 g
- Grasas poliinsaturadas: 2.3 g
- Sodio: 437 mg
- Carbohidratos totales: 29 g
- Fibras alimentarias: 8.9 g
- Azúcares: 4.5 g
- Proteína: 15.4 g

Fuente: GRCC Secchia Institute for Culinary Education

Presentado por
Culinary Medicine

Contáctenos: spectrumhealth.org/culinarymedicine



**Spectrum
Health**