

# Kale con Tofu

El **Kale** es una crucífera, también conocida como col crespita. Entre todos sus beneficios, destacan: Alto contenido en **proteínas**, ya que 100 gr nos aportan entre 3,5 y 4,5 g. Es muy rica en **fibra**, por lo que nos ayuda a bajar el nivel de colesterol y mejorar nuestra salud cardiovascular. Tiene un alto contenido en **vitamina K**, ayuda en la coagulación. Tiene casi un 200% de la cantidad diaria recomendada de **vitamina A** por lo que la col Kale es un potente antioxidante. Una taza de Kale contiene un 88% de la CDR de **vitamina C**, lo que la convierte en una verdura especialmente útil en los meses de frío ya que nos ayuda a fortalecer nuestro sistema inmunológico.

## INGREDIENTES:

- 150g Tofu ahumado
- 200g Kale
- ½ Cebolla pequeña
- 1 Diente de ajo
- 1 Cucharadita jengibre fresco rallado
- 1 Tomate maduro mediano
- ½ Cucharadita semillas comino
- ¼ Cucharadita semillas cilantro (opcional)
- ½ Cucharadita cúrcuma o curry
- ¼ Cucharadita comino molido
- ¼ Cucharadita pimienta molida (opcional)
- 1 Cucharada aceite oliva

1  
Ración



## ELABORACIÓN:

1. Lavar el Kale y cortar en juliana, cocinar al vapor unos minutos hasta que pierda el volumen o 5 minutos en el microondas tapado a máxima potencia.
2. Cortar el tofu a daditos y dorar por todos lados en una sartén con un poco de aceite, reservar.
3. En la misma sartén, a fuego lento, rehogar la cebolla picada pequeña con el jengibre y el ajo rallado, agregar las especias en grano, tras unos segundos las especias molidas, remover y adicionar el agua.
4. Cuando el agua se evapore, adicionar el tomate troceado y sin piel o rallado, el Kale y el tofu que habíamos reservado. Cocinar el conjunto unos 5 minutos para que se impregne de todos los sabores.