



## JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON TOFU

### Ingredientes

- 500 gr de judías verdes
- 200 gr de champiñones
- 1 cebolla
- 200 gr de tofu
- 2-3 dientes de ajo
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- pimentón dulce (opcional)
- pimienta negra molida
- Sal marina
- Aceite de oliva virgen extra

#### NOTA:

La judía verde destaca por su alto contenido en fibra, potasio y antioxidantes como los betacarotenos, la vitamina C y la clorofila.

Por su alto contenido en ácido fólico está especialmente indicado para embarazos, colesterol alto, diabetes, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

### Preparación

1°. Lavamos, quitamos los extremos y la hebra de las judías. Las troceamos.

2°. Las cocemos al vapor. No demasiado tiempo, sólo hasta que estén tiernas.

3°. Tostamos el sésamo en una sartén moviéndolo y con cuidado de que no se queme. Reservamos.

4°. Cortamos el champiñón en láminas, la cebolla en aros y picamos finamente los ajos.

5°. En una sartén con un chorro de aceite de oliva, pechamos la cebolla y los ajos. Cuando la cebolla esté transparente, añadimos los champiñones y rehogamos. Dejamos que se hagan durante unos minutos.

5°. Echamos el tofu cortado en tiras o en dados, salamos a gusto, añadimos el sésamo tostado y espolvoreamos con pimienta negra.

6°. Añadimos las judías verdes, espolvoreamos con pimentón dulce y removemos con cuidado para que no se deshagan.

(FUENTE [HTTP://ZONAVEGETAL.BLOGSPOT.COM/](http://zonav vegetal.blogspot.com/))