



RECETARIO SPEANUT

BOWL-DE-ARROZ-CON-TOFU-Y-CACAHUATE

BOWL DE ARROZ CON TOFU Y CACAHUATE

La comida de oficina que se prepara el domingo

MEDIDAS

45' TOTAL 4 RINDE 25' PREP 20' FUEGO

INGREDIENTES

- 400 g tofu firme
- 2 tazas arroz integral cocido
- 1 taza edamame pelado
- 1 pza zanahoria en tiras
- 1 pza pepino en medias lunas
- 1/3 taza Speanut Light
- 2 cda salsa de soya
- 1 cda vinagre de arroz
- 1 cdita aceite de ajonjolí
- 3 cda agua tibia
- 2 cda maicena
- 2 cda aceite neutro

POR PORCIÓN

468 kcal 24g prot 22g gras 48g carb 9g fib

MÉTODO

- 01 Prensa el tofu 30 minutos entre dos platos con peso encima. Córtalo en cubos.
- 02 Revuélcalos en maicena con sal hasta cubrirlos parejo.
- 03 Dóralos en el aceite caliente sin moverlos los primeros tres minutos, hasta que formen costra por todos lados.
- 04 Bate la Speanut Light con la soya, el vinagre, el aceite de ajonjolí y el agua tibia.
- 05 Arma cada recipiente con arroz abajo y las verduras y el tofu acomodados por secciones.
- 06 Guarda la salsa en frasquitos aparte.
- 07 Al comer, baña con la salsa y revuelve.

Una salsa de cacahuete para bowl salado necesita ser neutra de base. Light lo es, y por eso soporta la soya y el vinagre sin desequilibrarse.

PROCEDENCIA

speaknut.mx/recetas/bowl-de-arroz-con-tofu-y-cacahuete

Receta probada en cocina de casa.

2026-09-28 · ASIÁTICA · FACIL

ESCANEA

Speanut
Crema de Cacahuete



LO QUE SE APRENDE AL SEGUNDO INTENTO

- 01 Pensar el tofu es el paso que casi todos se saltan y el que decide si dora o se deshace.
- 02 La maicena forma la costra. Sin ella el tofu se pega al sartén.
- 03 Verduras crudas y no cocidas: aguantan mejor los cinco días.

DUDAS QUE SIEMPRE SALEN

¿Cuánto dura en refrigerador?

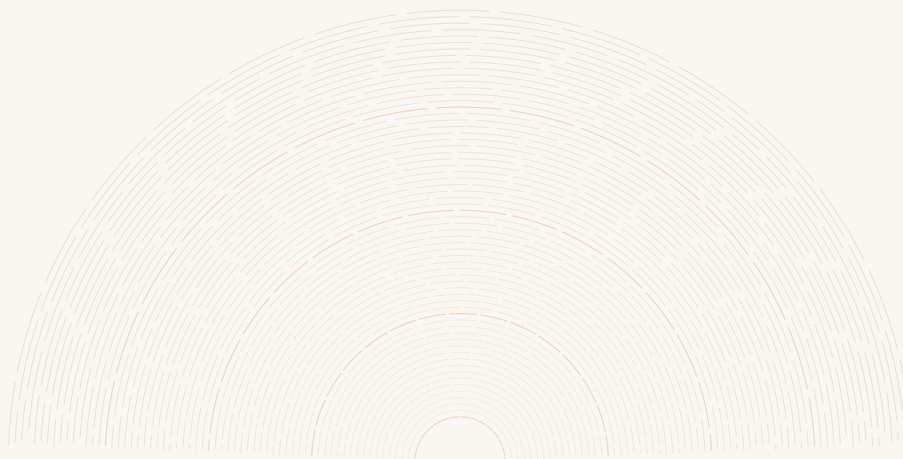
Cuatro días con la salsa aparte. Con la salsa encima, dos.

¿Puedo cambiar el tofu?

Pollo deshebrado o garbanzo rostizado funcionan igual.

¿Se come frío?

Sí, y así funciona mejor. El pepino recalentado no es buena idea.



LA QUE SE USA AQUÍ

Speanut Light

speanut.mx/productos/light

Speanut
Crema de Cacahuete

¿La hiciste?

Califica la receta y dinos qué cambiarías. Se publica con tu nombre de pila.

ESCANEA

