

Quinoa Bowl

Approximately 4 servings.

INGREDIENTS

- 1 package extra firm tofu
- 2 tablespoons sesame oil
- 1 tablespoon pure maple syrup, honey, or agave
- 1 tablespoon vinegar
- 1 tablespoon hot sauce
- 1 tablespoon soy sauce
- 1 cup quinoa, rinsed
- 4-5 cups of greens such as arugula, spinach, kale, cabbage, or a mix
- 1 avocado, sliced
- 4 large eggs
- Optional- toasted nuts

INSTRUCTIONS

1. Preheat oven to 425°F. Line a baking sheet with parchment paper or aluminum foil. Place the tofu between several layers of paper towels and squeeze all the water you can out of it. Dice into 1/2-1" cubes.
2. In a medium bowl, whisk together the sesame oil, sweetener of choice, vinegar, hot sauce, and soy sauce. Add the tofu and toss gently to coat. Place tofu on baking sheet in a single layer and bake for 20 minutes, or until golden and crispy, tossing during baking.
3. Bring water to a boil and add the quinoa. Cover and reduce heat to medium-low. Cook for 15-18 minutes or until all liquid has been absorbed.
4. Make the soft-boiled eggs. Fill a pot with at least 3 inches of water to a boil. Once boiling, lower heat to a rapid simmer. Gently lower the eggs into the water and cook until they are at the desired doneness (10 minutes hard, 6-7 minutes medium or 5 minutes for runny or soft yolk) Once finished, place eggs in an ice bath to stop cooking. Once cooled, peel and slice in half.
5. Assemble the bowl with a portion of quinoa, top with a handful of greens, the tofu, sliced avocado, eggs, nuts, and extra soy sauce and sesame oil.

Created by Noemy Jorge, MS, RD, CDN

Visit noemyjorge.com to schedule an appointment with me through your insurance. Insurance eligibility will be determined.

Bol de Quinoa

Aproximadamente 4 servicios.

INGREDIENTES

- 1 paquete de tofu extra firme
- 2 cucharadas de aceite de sésamo
- 1 cucharada de jarabe de arce puro, miel o agave
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de salsa picante
- 1 cucharada de salsa de soja
- 1 taza de quinua, enjuagada
- 4-5 tazas de verduras como rúcula, espinaca, col rizada, repollo o una mezcla
- 1 aguacate, en rodajas
- 4 huevos grandes
- Opcional – nueces tostadas

INSTRUCCIONES

1. Precaliente el horno a 425°F. Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino o papel de aluminio. Coloque el tofu entre varias capas de toallas de papel y exprima toda el agua que pueda. Corte en cubos de 1/2-1".
2. En un tazón mediano, mezcle el aceite de sésamo, el endulzante preferido, el vinagre, la salsa picante y la salsa de soya. Agregue el tofu y revuelva suavemente para cubrir. Coloque el tofu en una bandeja para hornear en una sola capa y hornee durante 20 minutos, o hasta que esté dorado y crujiente, revolviendo durante la cocción.
3. Llevar el agua a ebullición y agregar la quinua. Cubra y reduzca el fuego a medio-bajo. Cocine durante 15-18 minutos o hasta que todo el líquido se haya absorbido.
4. Prepare los huevos pasados por agua. Llene una olla con al menos 3 pulgadas de agua hasta que hierva. Una vez que hierva, baje el fuego a fuego lento rápido. Baje suavemente los huevos en el agua y cocine hasta que estén en el punto de cocción deseado (10 minutos duros, 6-7 minutos medianos o 5 minutos para la yema líquidos o blandos). Una vez que termine, coloque los huevos en un baño de hielo para detener la cocción. Una vez enfriado, pélelo y córtelo por la mitad.
5. Arme el bol con una porción de quinua, cubra con un puñado de verduras, el tofu, aguacate en rodajas, huevos, nueces, y salsa de soya extra y aceite de sésamo.

Creado por Noemy Jorge, MS, RD, CDN

Visita noemyjorge.com para programar una cita con su seguro médico. Elegibilidad de seguro será determinado.