

# Helado de banana y palta + Té de jengibre y limón + Tofu marinado con soja, miel y aceto



Tiempo de preparación: 30 Min

## Ingredientes

### Helado de banana y palta

**Jugo de Limón:** 1/2 Taza

**Bananas:** 3 Unidades

**Miel:** 3 cdas.

**Paltas:** 2 Unidades

### Té de jengibre y limón

**Limon:** 1 Rodaja

**Canela en rama:** 1/4 Unidad

**Menta:** 1 Rama

**Jengibre:** 1 Nuez

### Tofu marinado con soja, miel y aceto

**Perejil fresco:** 20 Hojas

**Albahaca fresca:** 20 Hojas

**Tofu:** 500 grs.

**Sal y Pimienta:** A gusto

**Aceto balsámico:** 1/2 L

**Ajo picado:** 1 Cantidad necesaria

**Maní picado:** 200 g

**Azucar de caña:** 1 1/2 Taza

**Cilantro Picado:** 1 cda.

**Jengibre rallado:** 1 cda.

**Aceite De Oliva:** Cantidad necesaria

**Chile verde picado:** 1 cda.

**Tomates redondos:** 6 Unidades

**Ají molido:** 1 cda.

**Menta fresca:** 20 Hojas

## Preparación de la Receta

## Helado de banana y palta

- Pele las bananas, córtelas en rodajas y colóquelas en un bowl, tape con papel film y deje reposar en el freezer durante 24 horas.
- Corte las paltas al momento de utilizarlas y quite la pulpa.
- Transcurrido el tiempo de reposo de las bananas, retírelas del freezer y colóquelas en una procesadora junto con las paltas, *jugo* de **limón** y miel, procese.
- Sirva en copas, cúbralas con papel film y reserve en el freezer hasta el momento de servir.

## Té de jengibre y limón

- Pele el **jengibre** y córtelo en finas láminas, luego colóquelas dentro de una tetera, agregue la canela, la rama de *menta*, la *rodaja* de *limón* y agua bien caliente.

## Tofu marinado con soja, miel y aceto

- Corte el **tofu** en cuadrados regulares.
- Coloque en un bowl el aceto balsámico junto con el azúcar, mezcle y agregue *jengibre* rallado, *cilantro*, *ajo*, *chile*, *ají* molido, *maní* picado y por ultimo los cuadrados de *tofu*, deje *marinar* durante aproximadamente 8 horas.
- Corte los tomates en gajos.

## Armado

- Transcurrido el tiempo de reposo del *tofu* dórelo en una sartén caliente con aceite de oliva de ambos lados, sazone con sal y pimienta.

## Presentación

- Sirva en la mitad de una fuente grande los cuadrados de *tofu* y en la otra mitad acomode los gajos de *tomate*, espolvoree con las hojas de *perejil*, *albahaca* y *menta* y sazone con sal, pimienta y aceite de oliva.
- Acompañe con el helado de **banana** y **palta** y el té de *jengibre* y *limón*.

## Tips :

- **Soja** : Esta planta es originaria de *China*, y su nombre “soy” viene del Japón.
- Contiene el doble de proteínas que la carne, cuatro veces las proteínas de los huevos y doce veces las proteínas de la leche.

Consulta la receta original en  
<https://elgourmet.com/recetas/helado-de-banana-y-palta-te-de-jengibre-y-limon-tofu-marinado-con-soja-miel-y-aceto>