

SALTEADO DE TOFU CON COL RIZADA, PIMIENTOS Y ZANAHORIA

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 raciones individuales de tofu [200 g]
- 150 gramos de col rizada, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [18 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta el tofu en cubos y saltea en un poco de aceite.
- 2º Agrega la col, zanahoria en rodajas y pimiento en tiras; sazona con salsa de soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [537 g]	% DDR
ENERGÍA	80 kcal	430 kcal	22 %
PROTEÍNA	6 g	32 g	63 %
H. CARBONO	3 g	18 g	7 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	5 g	26 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	9 g	36 %
SODIO	202 mg	1083 mg	45 %