



TOFU GRELHADO

Para fazer o tofu grelhado, esta proteína deve ser bem escorrida, sendo que também beneficia de uma boa marinada. O tofu deve ser grelhado até as faces dourarem e pode ser pincelado com um pouco da marinada durante a confeção para não ficar seco.

 30 minutos 45 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 bloco de tofu firme (250 g)
- Sumo de 1 lima
- 1/2 colher de chá de colorau (1 g)
- 1/4 colher de chá de pimenta cayenne ou piri-piri (0,5 g)
- 1/2 colher de chá de alho em pó (2 g)
- 1/2 colher de chá de cominhos (1 g)
- 1/2 colher de sopa de azeite (4 g)
- 1/4 colher de chá rasa de sal grosso (2 g)
- 1/8 colher de chá de pimenta moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Escorra o bloco do tofu e envolva-o num pano de cozinha; coloque dois pratos por cima do bloco, e deixe o pano absorver o líquido durante pelo menos 15 min.
- 2º Corte o bloco em 8 fatias finas iguais.
- 3º Junte os ingredientes da marinada e o tofu num recipiente e deixe que absorva o sabor da marinada durante pelo menos meia hora (ou durante a noite).
- 4º Para confeccionar o tofu, coloque as fatias num grelhador e deixe grelhar durante 4 a 5 minutos de cada lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DR
ENERGIA	86 kcal	124 kcal	6 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	22 %
H. CARBONO	1 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	214 mg	309 mg	13 %