






TOFU SALTEADO COM ESPARGUETE

Uma receita vegetariana super fácil e rápida de preparar, e muito saborosa! Deve ser acompanhada de salada e/ou precedida de sopa.

-  5 minutos
-  20 minutos
-  2 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de tofu
- 100 gramas de esparguete cru
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 3 dentes de alho cru (9 g)
- Temperos a gosto (usei alho em pó, pimenta em pó, sal, orégãos, açafrão e salsa).

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cozer o esparguete em água fervente com o alho durante 8-10 minutos. Escorrer e reservar.
- 2º Enquanto o esparguete coze, colocar 1 colher de sopa de azeite numa frigideira e deixar aquecer. Colocar o tofu cortado aos retângulos a saltear (em lume médio) temperando a gosto (usei alho em pó, pimenta em pó, sal, orégãos, açafrão e salsa).
- 3º Servir o esparguete e o tofu a gosto. Acompanhar com hortícolas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (158 g)	% DR
ENERGIA	205 kcal	324 kcal	16 %
PROTEÍNA	12 g	20 g	39 %
H. CARBONO	23 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	6 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	2 mg	3 mg	0 %