

## SOPA DE TOFU CON ZANAHORIA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco [3 g]
- 10 gramos de cebollino, crudo
- 10 gramos de zanahoria, cruda
- 100 gramos de caldo vegetal
- 1 ración individual de tofu [100 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hervir el tofu en el caldo de vegetales y luego licuar.
- 2º A la mezcla homogénea anterior agregar cebollino y zanahoria rallada previamente dorada en aceite.
- 3º Servir la sopa con perejil picado.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [231 g]	% DDR
ENERGÍA	135 kcal	311 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	23 g	46 %
H. CARBONO	6 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	8 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	17 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	3 %
SODIO	126 mg	293 mg	12 %