



## MISSOSHIRO

### INGREDIENTES

- 50 gramas de tofu em cubinhos
- 1/2 envelope de caldo de peixe hondashi
- 3 gramas de cebolinha
- 400 ml de água
- 1 colher de sopa de pasta de missô (massa de soja fermentada) [15 g]
- 3 colheres de sopa cheias de cenoura picada [75 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe a cenoura na água até atingir o ponto desejado. Abaixar o fogo, adicione o missô e misture.
- 2º Passe o Hondashi por uma peneira e misture na água. Mexa bem para dissolver. Desligue o fogo e coloque os cubinhos de tofu.
- 3º Sirva em uma tigela polvilhe a cebolinha picada.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	19 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	1 g	2 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 %
SÓDIO	115 mg	5 %