

BOWL DE TOFU TERIYAKI

 2 porciones

INGREDIENTES

- 1 ración individual de tofu (100 g)
- 100 gramos de repollo
- 1 taza café de arroz (75 g)  1 taza de arroz integral cocido (197 g)
- 1 taza de lechuga (47 g)
- 1 diente de ajo (4 g)
- 100 gramos de palta, pulpa, fresca
- 3 cucharadas soperas de salsa de soja (39 g)
- 1 porción de zanahoria rallada (109 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cocinar el arroz. Luego marinar el tofu con un poquito de salsa de soja, ajo y condimentos. Luego armar el bowl.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (316 g)	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	405 kcal	20 %
GRASA	7 g	22 g	34 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	555 mg	1752 mg	73 %
H. CARBONO	12 g	39 g	13 %
AZÚCARES	2 g	5 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	4 g	12 g	–