



POKE VEGETARIANO (CÓPIA)

 45 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de tofu grelhado
- 1 colher de sopa de vinagre, balsâmico [16 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 2 colheres de sopa de shoyu [30 g]
- 1 unidade de limão tahiti cru [60 g]
- 100 gramas de edamame cozido
- 8 unidades de rabanete cru [200 g] em lâminas
- 100 gramas de avocado maduro em laminas
- Coentro a gosto
- 2 colheres de sopa, picado de cebolinha, crua [6 g]
- 1 colher de chá de gengibre ralado
- 1 colher de sopa de gergelim semente [10 g]
- Orégano, moído [1 g]
- Sal a gosto
- Pimenta do reino a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um bowl, misture o tofu o vinagre, 1 col. [sopa] do azeite, 1 col. [sopa] do shoyu, o limão e o orégano. Deixe na geladeira por no mínimo 1 hora. Separe o tofu dos temperos e pressione para retirar o excesso de líquido. Aqueça uma frigideira antiaderente e untada com um pouco de óleo e grelhe o tofu até dourar, dos dois lados. Reserve. Tempere o edamame com o sal, a pimenta e o restante do azeite. Para fazer um molho, misture o gengibre, azeite, gergelim e o restante do shoyu. Monte o poke: Em um bowl [ou prato fundo], coloque o edamame, o tofu, o rabanete e o abacate. Finalize com o coentro, a cebolinha. Regue com o molho.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (411 g)	% DDR
ENERGIA	85 kcal	350 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	6 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	20 g	27 %
GORDURA	5 g	22 g	39 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 g	39 %
SÓDIO	3051 mg	12531 mg	522 %