



BUDDHA BOWL DE TOFU

 1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de tofu
- 40 gramos de arroz integral, crudo
- 1/4 unidad mediana de aguacate [48 g]
- 1/2 porción de ensalada de zanahoria [119 g]
- 1 guarnición de espinaca, cruda [50 g] o 1 ración individual de lechuga [70 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva y otra de vinagre
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- sal y especias al gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Hierve el arroz y reserva.
- 2º Saltea el tofu con un poco de aceite de oliva virgen extra y las especias que más te gusten. Puedes marinarlo el día antes con ajo, jengibre y soja para que absorba más sabor.
- 3º Prepara los vegetales. - Zanahoria [puedes cortarla a tu gusto y dejarla así o aliñarla con aceite de sésamo, vinagre de arroz, sal...].
- Base verde: puedes usar lechuga, espinacas, canónigos...
- 4º Monta el bowl y sazona con aceite, vinagre o limón o lima, sal y especias.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [443 g]	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	636 kcal	32 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	58 %
H. CARBONO	11 g	49 g	19 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	8 g	36 g	51 %
GRASAS SATURADAS	1 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	25 %
SODIO	354 mg	1567 mg	65 %