Cátia Patrício
Nutricionista · 5501N

SALADA DE QUINOA E TOFU NO FRASCO

Salada vegetariana no frasco, prática para levar.

1 porção

INGREDIENTES

- 1 punhado de rúcula crua
- 1 porção de quinoa (56 g)
- 3 colheres de sopa de grão-de-bico cozido (demolhado) (51 g)
- 1/4 unidade de abacate (78 g)
- 2 c. sopa de milho doce em conserva
- 1 porção de tofu Cem Porcento (64 g)
- 1 c. sopa de sementes de abóbora Cem Porcento
- 3 unidades de tomate cherry cru (48 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Adicione os ingredientes numa taça, marmita ou frasco.

2º Tempere a gosto com sal do himalaias, azeite e vinagre ou com molho de mel e mostarda o se preferir com molho de iogurte.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (335 g)	% DR
ENERGIA	123 kcal	414 kcal	21 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	43 %
H. CARBONO	10 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	2 g	6 g	7 %
GORDURA	6 g	19 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	40 %
SÓDIO	168 mg	562 mg	23 %