

TOFU MEXIDO

INGREDIENTES

- 200 gramas de tofu firme
- 1 xícara de chá de floretes de brócolis (71 g)
- 1/2 unidade pequena de pimentão vermelho (19 g)
- 1 unidade pequena de cebola roxa (30 g)
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó (3 g)
- 1 colher de chá de alho em pó (3 g)
- 1/2 colher de sopa de óleo vegetal (7 g)
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha (3 g)
- 1/2 colher de sopa de salsinha (2 g)
- 8 gramas de chili, opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esfarele o tofu com as mãos.
- 2º Em uma frigideira, em fogo médio, adicione o óleo vegetal e refogue a cebola até dourar.
- 3º Junte o tofu, o brócolis e o pimentão. Misture bem e adicione um pouco de água para que o tofu cozinhe bem e fique macio.
- 4º Quando o brócolis estiver macio, adicione o sal, o alho em pó e a cúrcuma. Misture bem para incorporar e deixe cozinhar por mais 2 minutos em fogo baixo.
- 5º Junte o chili e a salsinha, deixe o excesso de água evaporar e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	75 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	5 g	2 %
PROTEÍNA	5 g	7 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	463 mg	19 %