

## TOFUPIRI

 6 porções

### INGREDIENTES

- 250 gramas de queijo de soja (tofu)
- 8 gramas de suco de limão galego (aprox. 1 colher de sopa)
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem (16 g)
- 1/4 de colher de chá de sal (1 g)
- 1 colher de sopa de polvilho Azedo (8g)

### MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até obter uma mistura homogênea.

2º Transfira para uma panela e leve ao fogo, mexendo sempre até dar liga, por cerca de 5 minutos.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (47 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	55 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	4 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	9 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	56 mg	26 mg	1 %