



ENSALADA DE QUINOA CON TOFU

 25 minutos 55 minutos 4 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de tofu, firme o 200 gramos de queso panela
- 2 cucharaditas de sal [12 g]
- 1 Pieza de diente de ajo [5 g]
- 1 Pieza de chile rojo [5 g]
- 5 gramos de cilantro picado crudo
- 20 gramos de jengibre
- 70 gramos de salsa de soya Kikkoman® reducida en sodio
- 8 cucharaditas de azúcar morena [24 g]
- 30 gramos de vinagre de arroz Morimoto®
- 160 gramos de zanahoria picada cruda
- 200 gramos de col cruda picada
- 3 cucharaditas de aceite [15 g]
- 100 gramos de poro crudo
- 150 gramos de quinoa
- 1 cucharadita de pimienta negra molida [2 g]
- 50 gramos de chícharo cocido sin vaina
- 4 gramos de cilantro picado crudo
- 1 Pieza de chile rojo [5 g]
- 10 gramos de ajonjolí

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

2º *Utilizar la cantidad de agua que indica la receta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [266 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	356 kcal	18 %
GRASA	4 g	12 g	18 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	699 mg	1862 mg	78 %
H. CARBONO	17 g	46 g	15 %
AZÚCARES	2 g	6 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	7 g	27 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	-