



HAMBURGUESAS DE TOFU

 20 minutos 8 horas y 10 minutos 6 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de frijol de soya, previamente remojado en agua por 6 horas
- 1200 gramos de agua
- 400 gramos de tofu, firme
- 20 gramos de fécula de maíz
- 10 gramos de cebollín
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo (2 g)
- 1 cucharadita de cebolla en polvo (2 g)
- 1/4 cucharadita de pimienta molida (1 g)
- 1 cucharadita de sal (6 g)
- 6 disp.de un segundo de aceite en spray (6 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [341 g]	% DDR
ENERGÍA	73 kcal	249 kcal	12 %
GRASA	4 g	13 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	115 mg	394 mg	16 %
H. CARBONO	4 g	13 g	4 %
AZÚCARES	–	–	–
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	6 g	22 g	–