



DIP DE TACOS VEGETALES DE LENTEJAS CON DIP DE TOFU

 5 minutos 4 horas y 30 minutos 19.3 Cucharadas

INGREDIENTES

- 250 gramos de tofu, firme
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)
- 2 cucharaditas de vinagre de sidra (10 g)
- 1 Cucharadita de endulzante sin calorías (2 g)
- 1 Cucharada de salsa de soja Kikkoman® reducida en sodio (15 g)
- 1/2 cucharadita de sal (3 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

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

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR CUCHARADA (15 g)	% DDR
ENERGÍA	160 kcal	24 kcal	1 %
GRASA	11 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	606 mg	91 mg	4 %
H. CARBONO	4 g	1 g	0 %
AZÚCARES	-	-	-
FIBRA ALIMENTARIA	-	-	-
PROTEÍNA	14 g	2 g	-