



COUS COUS DI VERDURE E TOFU

Piatto unico

 15 minuti 40 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di cous cous
- 600 grammi di tofu
- 800 grammi di verdure (peperoni, melanzane, cipolle, carote)
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine [18 g]

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Saltare le verdure in padella con 2 cucchiaini di olio evo, una volta cotte mettere da parte. Nella stessa padella cuocere il tofu tagliato a dadi con il restante olio e spezie a piacere. A piacere regolare di sale le verdure e il tofu. Durante la cottura di tofu e verdure preparare il cous cous secondo ricetta (senza aggiungere altri grassi/oli). Comporre il piatto disponendo alla base il cous cous e come guarnizione prima le verdure e poi il tofu. Il piatto unico si può raffreddare e consumare anche come piatto freddo o temperatura ambiente. Buon appetito!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [405 g]	% AR
ENERGIA	90 kcal	365 kcal	18 %
PROTEINE	5 g	20 g	41 %
CARBOIDRATI	11 g	43 g	16 %
ZUCCHERI	3 g	11 g	13 %
LIPIDI	3 g	14 g	20 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	10 g	40 %
SODIO	18 mg	72 mg	3 %