



TOFU CON CEREALI E VERDURE

Piatto unico gustosissimo, sia caldo che freddo!

 5 minuti 25 minuti 4 porzioni

INGREDIENTI

- 200 grammi di riso/farro/orzo
- 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° Lessare il cereale in abbondante acqua salata e cuocere per il tempo di cottura necessario. Nel frattempo preparare le verdure e cuocerle in padella con l'olio evo, aggiungere il tofu tagliato a cubetti e insaporire fino al termine della cottura delle verdure. Aggiungere spezie o erbe aromatiche secondo il proprio gusto. Questo piatto può essere preparato con largo anticipo e può essere consumato sia freddo che caldo. Ottimo come pasto da consumare al sacco.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE [405 g]	% AR
ENERGIA	96 kcal	389 kcal	19 %
PROTEINE	4 g	17 g	35 %
CARBOIDRATI	14 g	55 g	21 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	3 g	13 g	18 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	1 g	4 g	17 %
SODIO	18 mg	74 mg	3 %