



## COUS COUS DI VERDURE E TOFU PORZIONE ABBONDANTE

Piatto unico

 15 minuti 40 minuti 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 280 grammi di cous cous
- 800 grammi di tofu
- 1000 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 [525 g]	% AR
ENERGIA	91 kcal	480 kcal	24 %
PROTEINE	5 g	28 g	55 %
CARBOIDRATI	11 g	58 g	22 %
ZUCCHERI	3 g	14 g	16 %
LIPIDI	3 g	17 g	24 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	13 g	54 %
SODIO	17 mg	90 mg	4 %