



TOFU MEXIDO SIMPLES

Gosto muito tofu, tanto pelo seu valor nutricional como pela sua versatilidade. Hoje trago uma receita de tofu mexido simples.

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de tofu simples
- Cebola [50 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- 1 colher de chá de alho em pó [3 g]
- 1 colher de chá de açafrão [3 g]
- Pimenta preta [a gosto]
- Salsa [a gosto]
- Sal [a gosto]
- Sumo de limão [a gosto]
- 2 colheres de chá de levedura nutricional [10 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Desfazer o tofu com o garfo. Picar a cebola e o alho.
- 2º Numa frigideira, colocar todos os ingredientes a refogar com o azeite.
- 3º Tempere a gosto com açafrão, pimenta, salsa, levedura de cerveja, sumo de limão e sal.
- 4º Após cozinhar em lume médio, cerca de 5 minutos, está pronto a comer!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DR
ENERGIA	109 kcal	109 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	17 %
H. CARBONO	6 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	243 mg	243 mg	10 %