Lys Ferreira
Nutricionista · 24100690

PASTA DE TOFU

9.7 colher de sopa

INGREDIENTES

- 270 gramas de tofu
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (24 g)
- 1 colher de sopa de vinagre de maçã (10 g)
- 1 colher de sopa cheia de mostarda amarela (20 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 fatia triangular de suco de limão, cru (6 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º coloque 270g de tofu em uma peneira e deixe escorrendo por 10 minutos. depois desse tempo, num processador coloque o tofu em cubos escorrido, 3 colheres de sopa de azeite, 1 colher de sopa de vinagre de maça, 1 colher de sopa de mostarda, sal, suco de limão. 1 dente de aolho e a pimenta do reino a gosto e procese ate formar umas pasta lisa. desligue o processador, transfira a pasta para um pote com tampa, armazene na geladeira. sirva com torradas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (30 g)	% DDR
ENERGIA	119 kcal	36 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	2 %
GORDURA	10 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	121 mg	36 mg	2 %