

**CALDEIRADA DE TOFU** 2 horas 2 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de tofu simples
- 300 gramas de batata crua - pode fazer com batata doce
- 1 unidade, vermelha de pimento cru [232 g]
- 1 colher de sopa de azeite [7 g]
- 1 unidade, sem casca de cebola cozida [200 g]
- 200 gramas de tomate pelado Continente - pode tentar substituir por uma base de cenoura triturada com cebola [2 cenouras]
- Vinho branco a gosto [~meio copo]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte o tofu em cubos e tempere com paprika, sal, pimenta, noz moscada . Deixe marinado durante ~20-30minutos
- 2º Entretanto descasque e corte as batatas em rodela assim como as cebolas, o pimento em tiras.
- 3º Aloure a cebola no azeite.
- 4º Adicione as batatas, o tomate e o pimento cortado em tiras.
- 5º Deite o vinho branco e adicione água a ferver se necessário, deixe cozinhar 15-20minutos em lume médio.
- 6º Adicione então o tofu reservado e deixe cozinhar mais 10 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [596 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 59 kcal | 352 kcal | 18 % |
| PROTEÍNA | 3 g | 20 g | 40 % |
| H. CARBONO | 6 g | 37 g | 14 % |
| AÇÚCARES | 2 g | 9 g | 10 % |
| GORDURA | 2 g | 11 g | 16 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 7 g | 30 % |
| SÓDIO | 36 mg | 217 mg | 9 % |