

MEXIDO DE TOFU

prato proteico vegetariano

6.6 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 120 gramas de tofu
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó (3 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano ou cebolinha fresca
- cebola refogada a gosto
- alho refogado a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, refogue a cebola roxa e o alho no azeite.
- 2º Amasse o tofu e agregue-o a mistura junto com os temperos - sal, cúrcuma, pimenta-do-reino, orégano e a cebolinha.
- 3º Mexa por 1 minuto e sirva acompanhado com um pãozinho ou sozinho que também é uma delícia.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (22 g)	% DDR
ENERGIA	107 kcal	24 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 g	0 %
PROTEÍNA	6 g	1 g	2 %
GORDURA	9 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	8 mg	2 mg	0 %