



TOFU E RADICCHIO ROSOLATI IN PADELLA

Il tofu incontra il radicchio in un connubio perfetto di sapori forti e delicati. Un piatto vegetale ricco di proteine perfetto da abbinare con del riso basmati.

INGREDIENTI

- 1 porzione di tofu Bio (120 g)
- 1 porzione media di radicchio rosso
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine
- spezie a scelta: aglio in polvere e pepe nero oppure insaporitore per patate arrosto

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Taglia finemente il radicchio e rosolalo in padella con 1 cucchiaio di olio.
- 2° Nel frattempo taglia il tofu a dadini. A metà cottura del radicchio aggiungi il tofu e continua a rosolare tutto insieme finché il tofu non diventa dorato.
- 3° Servire con del riso basmati.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	120 kcal	6 %
PROTEINE	9 g	17 %
CARBOIDRATI	1 g	0 %
ZUCCHERI	1 g	1 %
LIPIDI	9 g	13 %
GRASSI SATURI	1 g	7 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 %
SODIO	7 mg	0 %