



MIX DI CEREALI CON TEMPEH E VERDURE

La ricetta perfetta per scoprire nuovi gusti. Un piatto unico ed equilibrato. Ricco di fibra.

 1 porzione

INGREDIENTI

- 60 grammi di mix di cereali
- 1 medaglione di tempeh
- 1 porzione di verdura (cipolla, carote, zucchine, peperoni)
- 2 cucchiaini di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare il tempeh a dadini e metterlo a marinare in una ciotola con della soia a basso contenuto di sale, del limone o del lime, 1 cucchiaino di olio e delle spezie a piacere (consigliata la spezia chimichurri).
- 2° Tagliare le verdure a dadini. Mettere 1 cucchiaino di olio in una padella antiaderente capiente e rosola le verdure. A metà cottura aggiungere il tempeh e rosolare tutto insieme.
- 3° Nel frattempo cuocere il mix di cereali. Puoi unire tutto insieme

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (395 g)	% AR
ENERGIA	128 kcal	505 kcal	25 %
PROTEINE	6 g	24 g	48 %
CARBOIDRATI	15 g	59 g	23 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	5 g	19 g	26 %
GRASSI SATURI	1 g	5 g	26 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	14 g	56 %
SODIO	1 mg	5 mg	0 %