Inês Panão
Nutricionista · 3011N

PATÉ DE TOFU

Vegan

45 colheres de sopa

INGREDIENTES

- 250 gramas de tofu
- 200 gramas de azeitona

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Colocar o tofu e as azeitonas no processador / liquidificador e triturar.

2º Pode ser feito sem azeitonas e em substituição ervas, cebola, especiarias. Neste caso pode temperar com um pouco de azeite e sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (10 g)	% DR
ENERGIA	146 kcal	15 kcal	1 %
PROTEÍNA	8 g	1 g	2 %
H. CARBONO	0 g	0 g	0 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	12 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	0 g	1 %
SÓDIO	933 mg	93 mg	4 %