

**ENSALADA DE ARROZ C/ TOFU Y MANGO** 5 minutos 10 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- Arroz integral (50 gr = 1/2 taza de café)
- Tofu en tacos (100 gr aprox)
- Mango en tacos (en torno a 1/3 del mango)
- Cebolla al gusto
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 2 cucharas soperas de salsa de soja
- Opcional: hoja verde al gusto (canónigos, rúcula, brotes...)

**MÉTODO DE PREPARACIÓN**

- 1º Cocer el arroz, salpimentarlo y reservar
- 2º Cortar el tofu fermentado y aliñarlo junto a la cebolla en la salsa de soja y el aceite. Revolver.
- 3º Cortar el mango en tacos
- 4º Añadir todos los ingredientes al arroz

**INFORMACIÓN NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORCIÓN [345 g]	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	363 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	31 %
H. CARBONO	14 g	48 g	19 %
AZÚCARES	4 g	15 g	17 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	367 mg	1268 mg	53 %