Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

TOFU COM CASTANHAS NO FORNO

2 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de tofu
- 150 gramas de miolo de castanha
- 1/2 unidade de cebola
- 1/2 unidade de pimento vermelho
- 1 colher de sopa de azeite
- Uma pitada de sal, paprika, pimenta, curcuma e uma folha de louro
- Espinafres a gosto (ou outro hortícola)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Secar muito bem o tofu com um guardanapo para remover a humidade.
2º Numa travessa colocar a cebola em rodelas, pimento vermelho picado, castanhas, tofu aos quadrados, folha de louro, paprika, pimenta, curcuma, uma pitada de sal, um fio de azeite e misturar tudo muito bem.
3º Levar ao forno durante 30 minutos.
4º De seguida, juntar os espinafres, mexer novamente e levar mais 5 minutos ao forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (320 g)	% DR
ENERGIA	90 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	29 %
H. CARBONO	10 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	3 g	10 g	11 %
GORDURA	3 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	457 mg	1464 mg	61 %