



Diététicien · 389505231



5 minutes15 minutes3 portions

INGRÉDIENTS

- 200 gr de tofu nature (Bjorg® nature bio)
- 1 sachet de pousses d'épinard
- 4 champignons de Paris (64 g)

- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- Curcuma en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza (10 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Émincer les champignons de Paris et les faire revenir à la poêle avec de l'huile d'olive
- 2º Une fois la cuisson des champignons bien avancée, ajouter les pousses d'épinard
- 3° Les faire réduire pour émietter le Tofu par dessus
- 4° Ajouter l'assaisonnement (huile, sel, poivre) et saupoudrez de curcuma

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (127 g)	% AR
ÉNERGIE	134 kcal	171 kcal	9 %
PROTÉINES	9 g	11 g	22 %
GLUCIDES	2 g	3 g	1%
SUCRES	1 g	1 g	1%
LIPIDES	10 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	6 %
SODIUM	13 mg	16 mg	1%