



CREME DE TOFU COM ESPINAFRE E COGUMELOS

 10 minutos 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 150 gramas de tofu Carrefour
- 100 gramas de espinafre, cru
- 60 gramas de cogumelo in natura
- 1 colher de chá de azeite de oliva [2 g]
- Temperos naturais: Alho, noz moscada, pimenta-preta ervas frescas e sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Prepare os ingredientes: lave e pique o espinafre; fatie os cogumelos; pique o alho. Corte o tofu em cubos pequenos.
- 2º Refogue os cogumelos: aqueça a colher [chá] de azeite em uma panela média em fogo médio. Adicione os cogumelos fatiados e refogue por 3–4 minutos até amaciarem e dourarem levemente. Retire e reserve uma parte para decorar, se desejar.
- 3º Refogue o alho e o espinafre: na mesma panela, adicione o alho picado e refogue 30–40 segundos até liberar aroma. Junte o espinafre e refogue rapidamente [1–2 minutos] até murchar. Reserve uma porção pequena do espinafre cru para textura, se quiser.
- 4º Bata o tofu: no copo do liquidificador, coloque o tofu [150 g] com cerca de 100 ml do caldo de legumes e bata até obter um creme liso e homogêneo. [Se necessário, acrescente mais caldo aos poucos para ajustar a textura.]
- 5º Monte o creme: volte a mistura na panela com o espinafre refogado, acrescente o creme de tofu batido e o restante do caldo [até 150 ml no total]. Misture bem e aqueça em fogo baixo por 3–4 minutos, sem deixar ferver fortemente.
- 6º Adicione os cogumelos e ajuste o sabor: junte os cogumelos reservados [e o restante do espinafre, se separou] e tempere com noz-moscada, sal e pimenta a gosto. Cozinhe mais 1 minuto só para integrar sabores.
- 7º Finalização: desligue o fogo, deixe repousar 1 minuto, corrija o sal se necessário e sirva quente com salsinha ou cebolinha picada por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [318 g]	% DDR
ENERGIA	98 kcal	311 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	3 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	9 g	30 g	40 %
GORDURA	6 g	18 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	26 %
SÓDIO	640 mg	2034 mg	85 %