



SEITÁN Y TOFU AL CURRY CON ARROZ BASMATI

 1 porción

INGREDIENTES

- 65 gramos de arroz blanco, crudo o 10 cucharadas soperas de arroz blanco, hervido
- 100 gramos de tofu Bio Gerblé
- 1/3 unidades comerciales de seitán [83 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín [160 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 1 sobre comercial de sal común [1 g]
- 1 cucharada de postre de curry [2 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocemos el arroz.
- 2º Mientras tanto, cortamos el seitán, el tofu y el calabacín en dados y lo salteamos en una sartén con un poco de aceite. Al cabo de un rato, añadimos el curry en polvo.
- 3º Cortamos el pimiento rojo y reservamos.
- 4º Servimos el arroz cocido con el tofu, seitán y las verduras y por último el pimiento crudo.
- 5º Aliñamos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [512 g]	% DDR
ENERGÍA	114 kcal	586 kcal	29 %
PROTEÍNA	9 g	45 g	89 %
H. CARBONO	12 g	59 g	23 %
AZÚCARES	1 g	3 g	3 %
GRASA	4 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	78 mg	398 mg	17 %