



TOSTADAS CON QUESO Y TOFU

 1 porción

INGREDIENTES

- 2 rebanadas medianas de pan integral, de molde, tostado (46 g)
- 1/2 medio paquete de tofu Bio Gerblé (63 g)
- 2 cucharadas de soperas de queso rallado

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta una sartén con un poco de aceite. Desmiga el tofu con las manos y saltéalo en la sartén con un poco de sal.
- 2º Mientras se hace el tofu, tuesta el pan.
- 3º Sirve el queso sobre el pan tostado y después tofu.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (121 g)	% DDR
ENERGÍA	218 kcal	262 kcal	13 %
PROTEÍNA	16 g	19 g	38 %
H. CARBONO	17 g	20 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	0 %
GRASA	10 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	3 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	3 g	13 %
SODIO	261 mg	314 mg	13 %