

**BROCHETAS VEGANAS** 25 minutos 2 porciones**INGREDIENTES**

- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 1 cucharada soperas de aceite de oliva, virgen [9 g]
- 30 gramos de cebolla blanca, cruda
- 30 gramos de pimienta rojo, crudo
- 30 gramos de zanahoria, cruda
- 30 gramos de calabacín, crudo
- 1 ración individual de tofu [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar los vegetales en cubos uniformes y cocinar en horno hasta que estén dorados.
- 2º Cortar, del mismo tamaño que los vegetales, el tofu y saltearlo con hierbas en una sartén con aceite bien caliente hasta que esté dorado.
- 3º Intercalar los vegetales con el tofu en un palillo de brochette.
- 4º Servir con salsa de soja y con semillas de sésamo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [128 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	127 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	15 %
H. CARBONO	4 g	6 g	2 %
AZÚCARES	3 g	4 g	5 %
GRASA	6 g	8 g	11 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	5 %
SODIO	596 mg	760 mg	32 %