



COTOLETTE DI TOFU

 10 minuti 30 minuti 2 porzioni

INGREDIENTI

- 180 grammi di tofu, affumicato
- 50 grammi di farina
- paprika o spezie a piacere
- 50 grammi di pangrattato
- un pizzico di sale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Tagliare il tofu a fette o a listarelle.
- 2° Preparare una pastella con acqua e farina abbastanza densa e aggiungere un pizzico di sale, paprika e spezie a piacere.
- 3° Immergere le fette di tofu nella pastella e poi nel pangrattato.
- 4° Disporre le fette di tofu su una teglia, aggiungere un filo di olio e mettere in forno ventilato preriscaldato a 220° per 20 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (125 g)	% AR
ENERGIA	176 kcal	220 kcal	11 %
PROTEINE	11 g	14 g	27 %
CARBOIDRATI	22 g	27 g	10 %
ZUCCHERI	2 g	2 g	3 %
LIPIDI	5 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	5 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	2 g	8 %
SODIO	10321 mg	12901 mg	538 %