

Tofu mexido

1 porção

Ingredientes

ou

120 gramas de tofu

ou

1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

ou

1 colher de chá de condimento, açafraão [1 g]

ou

1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]

ou

1 pitada de sal, cozinha [0 g]

Método de preparo

- 1
Esfarelar o tofu com auxílio de um garfo
- 2
Refogar no azeite de oliva junto dos temperos, misturando bem até que todos fiquem homogêneos
- 3
Se necessário colocar um golinho de água para dar mais cremosidade
- 4
Outros temperos que podem ser utilizados: alho, orégano, pimenta, salsa, cebolinha