



TOFU A LA PLANCHA CON SALSA DE SOJA, ARROZ INTEGRAL Y ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y PIMIENTO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 150 gramos de tofu
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva (5 g)
- 1 taza de café de arroz integral, crudo (75 g)
- 100 gramos de tomate maduro, crudo
- 1/2 unidad mediana de pepino, crudo (100 g)
- 50 gramos de pimiento rojo, crudo
- 2 cucharaditas de vinagre balsámico (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Precalentar el horno a 180 °C. Cortar el tofu en cubos y marinarlo en la salsa de soja durante 15 minutos. Calentar una sartén a fuego medio-alto y cocinar el tofu durante 3-4 minutos por cada lado, o hasta que esté dorado.
- 2º Cocinar el arroz integral en agua hirviendo durante 40-45 minutos, o hasta que esté tierno.
- 3º Cortar el tomate, el pepino y el pimiento en dados pequeños.
- 4º Mezclar las verduras con la vinagreta balsámica, sal y pimienta al gusto. Servir el tofu con el arroz integral y la ensalada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (473 g)	% DDR
ENERGÍA	115 kcal	546 kcal	27 %
GRASA	4 g	17 g	27 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	165 mg	780 mg	32 %
H. CARBONO	15 g	69 g	23 %
AZÚCARES	2 g	11 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
PROTEÍNA	5 g	26 g	—