

TOFU REVUELTO CON PIMIENTOS

Buena idea para el desayuno!

 3 porciones

INGREDIENTES

- 400 gramos de tofu
- 1 taza de pimiento cocido [136 g]
- 1 cucharada de almidón de maíz [20 g]
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen [18 g]
- 1 cucharadita de sal [6 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Deshacer el tofu con las manos en un bowl y mezclarlo con sal, pimienta, cebolla en polvo y almidón de maíz.
- 2º Cortar los pimientos en trozos pequeños.
- 3º Calentar una sartén con aceite y poner a dorar los ingredientes por unos 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.
- 4º Servir y disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (193 g)	% DDR
ENERGÍA	171 kcal	331 kcal	17 %
GRASA	8 g	16 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	412 mg	796 mg	33 %
H. CARBONO	13 g	25 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	15 %
PROTEÍNA	11 g	21 g	-