

WOK DE ARROZ INTEGRAL, VERDURAS Y TOFU CON SOJA

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz integral, crudo
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra [9 g]
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 1 ración individual de tofu [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner a hervir el arroz.
- 2º Trocear todas las verduras.
- 3º Poner el aceite en un wok y echar todas las verduras y rehogar hasta que queden al dente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [454 g]	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	498 kcal	25 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	43 %
H. CARBONO	13 g	60 g	23 %
AZÚCARES	3 g	13 g	15 %
GRASA	4 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	24 %
SODIO	337 mg	1532 mg	64 %