

WOK DE ARROZ Y TOFU CON SOJA

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz integral, crudo
- 1 ración individual de tofu (100 g)
- 30 gramos de col repollo, cruda
- 30 gramos de zanahoria rallada
- 1/2 unidad mediana de cebolla morada
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja (26 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lavar y hervir el arroz. Reservar
- 2º Trocear el tofu. reservar
- 3º Saltear las verduras en una sartén, cuando estén casi al dente incorporar el tofu. Cuando las verduras estén al dente y el tofu doradito, incorporar el arroz hervido y remover para que se mezclen bien las verduras con el arroz. Añadir la salsa de soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (308 g)	% DDR
ENERGÍA	132 kcal	406 kcal	20 %
PROTEÍNA	6 g	19 g	38 %
H. CARBONO	18 g	56 g	21 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	599 mg	1843 mg	77 %