

WOK DE ARROZ INTEGRAL, VERDURAS Y TOFU CON SOJA (SIN PIMIENTO, SIN CEBOLLA)

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz integral, crudo
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 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 [357 g]	% DDR
ENERGÍA	130 kcal	465 kcal	23 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	41 %
H. CARBONO	15 g	55 g	21 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	18 g	25 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	427 mg	1526 mg	64 %