

**SALADÃO DE GRÃO DE BICO E TOFU VEG** 1 porção**INGREDIENTES**

- 4 folhas médias de alface [40 g]
- 1 prato de sobremesa de rúcula [60 g]
- 20 gramas [ 1 punhado] de broto de alfafa
- 3 colheres de sopa cheias, tiras de tomate [90 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picada de cenoura [75 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picado de repolho roxo cru [30 g]
- 2 fatias de queijo de soja (tofu) [40 g]
- 3 colheres de sopa cheias de grão de bico [66 g]
- 10 gramas [1 colher de sopa] de semente de abóbora, seco
- 1 colher de sopa de amêndoa, sem pele laminada [9 g]
- 1 Punhado de croutons de pão integral [31 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Monte num bowl a salada com folhas, cenoura, tomate e repolho misturados. Reserve.
- 2º Numa frigideira grelhe o tofu no azeite até dourar, acrescente temperos como sal pimenta, curry, páprica defumada.
- 3º Coloque por cima da salada o tofu, o grão de bico, as sementes e as amêndoas.
- 4º Na mesma frigideira feito o tofu toste uma fatia de pão integral dos dois lados, corte em cubinhos e acrescente em cima da salada.
- 5º Tempere a salada com limão ou vinagre balsâmico.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [469 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 108 kcal  | 505 kcal           | 25 %  |
| CARBOIDRATOS       | 11 g      | 50 g               | 17 %  |
| PROTEÍNA           | 4 g       | 21 g               | 27 %  |
| GORDURA            | 6 g       | 28 g               | 51 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 9 g                | 39 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 14 g               | 56 %  |
| SÓDIO              | 46 mg     | 215 mg             | 9 %   |