



TOFU MEXIDO

 1 porção

INGREDIENTES

- 120 gramas de tofu
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 colher de chá de condimento, orégano [2 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esfarelar o tofu com auxílio de um garfo
- 2º Refogar no azeite de oliva junto dos temperos, misturando bem até que todos fiquem homogêneos
- 3º Se necessário colocar um golinho de água para dar mais cremosidade
- 4º Outros temperos que podem ser utilizados: alho, orégano, pimenta, salsa, cebolinha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [131 g]	% DDR
ENERGIA	115 kcal	150 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	11 %
GORDURA	10 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	127 mg	166 mg	7 %