



BROCHETAS DE TOFU, CHAMPIÑONES Y VERDURAS

Una opción sencilla para tus entradas o picadas, listas para cualquier ocasión. Puedes acompañarlo con algún alioli o mayonesa de vegetales!

 10 minutos 15 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 120 gramos de champiñón, crudo; 6 unidades
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo (80 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)
- 2 raciones individuales de tofu (200 g)
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva, virgen (18 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear el tofu y adobarlo con salsa de soja y especias.
- 2º Cortar los pimientos y los champiñones.
- 3º Alternar en las brochetas los ingredientes cortados.
- 4º Al final, salpimentar y hacer en la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [242 g]	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	238 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	29 %
H. CARBONO	3 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	5 g	5 %
GRASA	7 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	10 %
SODIO	179 mg	435 mg	18 %