



BOWL DE TOFU CON VERDURAS (1,5P-2,5HC-2G)

Ensalada caliente o fría con quinoa/arroz y tofu desmenuzado con verduritas

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 60 gramos de arroz
- 200 gramos de tofu
- 1/2 unidad mediana de aguacate (95 g)
- 1 unidad mediana de tomate (140 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla (80 g)
- 2 gramos de cilantro picado crudo
- 1/2 unidad mediana de limón, crudo (93 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º : En un tazón grande, añade los ingredientes del bowl: quinoa o arroz cocido, tofu desmenuzado, pimiento rojo en dados, rodajas de aguacate, tomates cherry en rodajas y cebolla roja picada.
- 2º Decora con cilantro fresco picado y gajos de lima.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (580 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	607 kcal	30 %
PROTEÍNA	5 g	30 g	61 %
H. CARBONO	12 g	71 g	27 %
AZÚCARES	1 g	4 g	4 %
GRASA	4 g	21 g	30 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	6 g	23 %
SODIO	8 mg	49 mg	2 %