



SUSHI SALUDABLE DE CALABACÍN Y TOFU

Sushi saludable hecho en una base de calabacín

 30 minutos

 40 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 taza de zanahoria rallada cruda [55 g]
- 5 cucharadas de queso philadelphia [65 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1 ración individual de tofu [100 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Preparar el tofu a la sartén, laminar el calabacín en tiras muy finas y la zanahoria en tiras muy finas.
- 2º Rellenar con el tofu, el calabacín y la zanahoria
- 3º Enrollar y trocear los rollos de sushi. Servir en frío y disfrutar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [400 g]	% DDR
ENERGÍA	89 kcal	356 kcal	18 %
PROTEÍNA	5 g	18 g	36 %
H. CARBONO	3 g	12 g	5 %
AZÚCARES	1 g	5 g	6 %
GRASA	6 g	26 g	37 %
GRASAS SATURADAS	3 g	13 g	65 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	15 %
SODIO	44 mg	177 mg	7 %