

**BOWL DE TOFU CON VERDURAS (+GRASA)**

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

 30 minutos 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 ración individual de quinoa, cruda (80 g) o 1 ración individual raciones individuales de arroz (80 g)
- 1 ración individual de tofu (100 g)
- 1 lata pequeña de maíz, hervido, en lata (140 g)
- 1.5 unidades medianas de aguacate (285 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, granos de maíz, 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 (754 g)	% DDR
ENERGÍA	110 kcal	828 kcal	41 %
PROTEÍNA	4 g	29 g	58 %
H. CARBONO	14 g	102 g	39 %
AZÚCARES	2 g	14 g	16 %
GRASA	4 g	32 g	45 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	55 %
SODIO	65 mg	493 mg	21 %