



BOWL DE TOFU CON VERDURAS (1P-4HC-1,5G)

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)
- 1/2 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, 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 (640 g)	% DDR
ENERGÍA	105 kcal	673 kcal	34 %
PROTEÍNA	4 g	27 g	55 %
H. CARBONO	15 g	95 g	37 %
AZÚCARES	2 g	14 g	16 %
GRASA	3 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
SODIO	77 mg	491 mg	20 %