



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

- 40 gramos de quinoa, cruda o 1 ración individual raciones individuales de arroz [80 g]
- 250 gramos de tofu
- 1/4 unidad mediana de aguacate [48 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 [601 g]	% DDR
ENERGÍA	102 kcal	612 kcal	31 %
PROTEÍNA	6 g	37 g	74 %
H. CARBONO	11 g	63 g	24 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	22 g	31 %
GRASAS SATURADAS	0 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	28 %
SODIO	10 mg	63 mg	3 %