



BROCHETAS DE TOFU Y VERDURAS

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja [26 g]
- 2 raciones individuales de tofu [200 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear el tofu y adobarlo con salsa de soja y especias.
- 2º Cortar los pimientos y los champiñones.
- 3º Alternar en las brochetas los ingredientes cortados.
- 4º Al final, salpimentar y hacer en la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [429 g]	% DDR
ENERGÍA	82 kcal	354 kcal	18 %
PROTEÍNA	7 g	29 g	59 %
H. CARBONO	3 g	13 g	5 %
AZÚCARES	2 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	19 g	28 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	371 mg	1593 mg	66 %