



GNOCCHI CON VERDURAS EN SALSA DE TOMATE CON TOFU (1,5P-3HC-1,5G) (SIN QUESO)

45 minutos

30 minutos

1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de gnocchi de patata
- 1 diente de ajo [4 g]
- 50 gramos de cebolla
- 150 gramos de tomate
- 100 gramos de calabacín
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva [5 g]
- 200 gramos de tofu

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Primero cortamos la verdura y reservamos en un plato para posteriormente verterlo sobre la sartén para cocinarla.
- 2º Vertemos la verdura sobre una sartén para que se vaya pochando poco a poco
- 3º Mientras que se va haciendo la verdura cocemos los gnocchis durante unos 2-3 minutos y los añadimos a la sartén donde tenemos las verduras.
- 4º Vertemos el tomate para que se integre bien con el resto de ingredientes y lo dejamos en la sartén hasta que sea una mezcla homogénea.
- 5º Cuando ya esté lista, emplatamos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [658 g]	% DDR
ENERGÍA	86 kcal	566 kcal	28 %
PROTEÍNA	5 g	34 g	67 %
H. CARBONO	11 g	74 g	28 %
AZÚCARES	1 g	3 g	4 %
GRASA	3 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	17 %
SODIO	7 mg	46 mg	2 %