



ENSALADA DE PASTA INTEGRAL, TOFU Y HORTALIZAS (1P-2,5HC-1,5G)

 5 minutos
 15 minutos
 1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de pasta alimenticia, integral, cruda (80 g)
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g)
- 1 ración individual de tofu (100 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva (9 g)
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (75 g)
- 10 rodajas de pepino (100 g)
- 100 gramos de tomate Cherry

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cocer la pasta al dente (1-2 minutos menos de lo que indique el fabricante)
- 2º Cortar las hortalizas al gusto y el tofu saltearlo en cuadraditos. Juntar todo con la pasta en una ensaladera

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (459 g)	% DDR
ENERGÍA	116 kcal	534 kcal	27 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	51 %
H. CARBONO	14 g	66 g	25 %
AZÚCARES	1 g	6 g	6 %
GRASA	4 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	13 g	53 %
SODIO	12 mg	55 mg	2 %