



ENSALADA DE PASTA DE LEGUMBRES CON BERENJENAS Y PIMIENTOS ASADOS Y TOFU

 2 porciones

INGREDIENTES

- 200 gramos de pasta de legumbres
- 1 berenjena
- 1 pimiento rojo grande
- 2 bloques de tofu (400 gramos)
- 2 cucharadas soperas de AOVE
- Condimentos al gusto: sal, especias, vinagre, salsa de soja...

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear y marinar el tofu con salsa de soja y especias al gusto.
- 2º Asar el pimiento y la berenjena al horno (unos 20-25 minutos), al fuego (unos 10 minutos) o en el microondas (15-20 minutos). Envolverlos en papel de periódico y cuando estén fríos quitar la piel a mano.
- 3º Hervir la pasta en agua con sal, escurrir y dejar enfriar.
- 4º Mezclar la pasta con el tofu, y el pimiento y la berenjena troceados. Aliñar al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (610 g)	% DDR
ENERGÍA	123 kcal	751 kcal	38 %
PROTEÍNA	8 g	47 g	93 %
H. CARBONO	11 g	69 g	27 %
AZÚCARES	1 g	6 g	7 %
GRASA	5 g	30 g	42 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	16 g	63 %
SODIO	4 mg	25 mg	1 %