



TOFU CRUJIENTE ESPECIADO

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 bloque de tofu (200 g)
- Salsa de soja
- Especias / condimentos al gusto para marinar el tofu: pimienta, pimentón, curry, zumo de limón / naranja...
- AOVE para saltear
- Harina de maíz (Maizena)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ecurrir y trocear el tofu; ponerlo a marinar con la salsa de soja y especias / condimentos al gusto.
- 2º Ecurrir el exceso de líquido del tofu (sin prensar) y pasar por la Maizena.
- 3º Saltear en una sartén a fuego fuerte o cocinar en airfryer a 180-200º hasta que el exterior quede crujiente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [338 g]	% DDR
ENERGÍA	95 kcal	322 kcal	16 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	51 %
H. CARBONO	4 g	13 g	5 %
AZÚCARES	1 g	4 g	5 %
GRASA	5 g	18 g	26 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	1 g	5 %
SODIO	444 mg	1500 mg	63 %