



## TOFU MARINADO CON COUS-COUS Y VERDURAS\_

 15 minutos

 30 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- Tofu (150 gr). Elegir la opción que prefieras, ambos se preparan igual
- 1/2 pimiento rojo
- 1 unidad mediana de zanahoria, cruda (90 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- Cous Cous (80 gr)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Tofu en tacos la noche anterior en aceite y especias, envuelto en papel de film o de aluminio. Así tendrá mucho más sabor. Pelar y trocear la verdura para hacer un sofrito con ellas.
- 2º Mientras se va preparando la verdura, poner a hervir el agua (la misma cantidad de agua que cous cous tengamos). Echar sal. Si no sabes como se hace, simplemente sigue las instrucciones del fabricante, suelen venir en el paquete.
- 3º Una vez que rompa a hervir, quitar la olla del fuego, echar el cous-cous y tapar.
- 4º Sofreír la cebolla con una cucharada generosa de aceite y echar especias al gusto (ajo, perejil, tomillo...).
- 5º Echar el tofu y saltear junto con la verdura.
- 6º Cuando esté listo echar el cous-cous ya hervido y saltear un par de minutos (estilo wok).
- 7º Servir y comer.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (368 g)	% DDR
ENERGÍA	147 kcal	543 kcal	27 %
PROTEÍNA	12 g	44 g	88 %
H. CARBONO	17 g	64 g	25 %
AZÚCARES	2 g	8 g	8 %
GRASA	3 g	11 g	16 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	6 g	25 %
SODIO	39 mg	144 mg	6 %