



PÃO COM TOFU MEXIDO

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de tofu (122 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó Mundo Verde Seleção (2 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, paprica (1 g)
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído (1 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 unidade de pão francês, de trigo (50 g) **ou** 2 fatias de pão de forma de trigo integral (50 g)
- 1 colher de sobremesa (12g) de margarina vegetal ou de requeijão vegetal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague o tofu com um garfo e leve à frigideira com o azeite
- 2º Acrescente os temperos e vá misturando até incorporar e ficar homogêneo
- 3º Adicione equivalente a colheres de sopa de água e misture para que fique mais cremoso.
- 4º coloque no pão com um pouco de margarina ou requeijão vegetal.
- 5º coloque no pão com um pouco de margarina ou requeijão vegetal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (97 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	178 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	22 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	5 g	4 g	6 %
GORDURA	9 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	260 mg	251 mg	10 %