

**SALADÃO DE GRÃO DE BICO E TOFU VEG** 1 porção**INGREDIENTES**

- 4 folhas médias de alface [40 g]
- 1 prato de sobremesa de rúcula [60 g]
- 20 gramas [1 punhado] de broto de alfafa
- 3 colheres de sopa cheias, tiras de tomate [90 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picada de cenoura [75 g]
- 3 colheres de sopa cheias, picado de repolho roxo cru [30 g]
- 2 fatias de queijo de soja (tofu) [40 g]
- 3 colheres de sopa cheias de grão de bico [66 g]
- 10 gramas [1 colher de sopa] de semente de abóbora, seco
- 1 colher de sopa de amêndoa, sem pele laminada [9 g]
- 1 Punhado de croutons de pão integral [31 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Monte num bowl a salada com folhas, cenoura, tomate e repolho misturados. Reserve.
- 2º Numa frigideira grelhe o tofu no azeite até dourar, acrescente temperos como sal pimenta, curry, páprica defumada.
- 3º Coloque por cima da salada o tofu, o grão de bico, as sementes e as amêndoas.
- 4º Na mesma frigideira feito o tofu toste uma fatia de pão integral dos dois lados, corte em cubinhos e acrescente em cima da salada.
- 5º Tempere a salada com limão ou vinagre balsâmico.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [469 g]	% DDR
ENERGIA	108 kcal	505 kcal	25 %
CARBOIDRATOS	11 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	27 %
GORDURA	6 g	28 g	51 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 g	39 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	14 g	56 %
SÓDIO	46 mg	215 mg	9 %