

TOFU MEXIDO COM LEVEDURA

 1 porção

INGREDIENTES

- 100 gramas de tofu
- 5 colheres de sopa de levedura Nutricional (18 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)
- 1 colher de chá de cúrcuma em pó (3 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, paprica (1 g)
- 10 gramas de bebida Vegetal de Amêndoa- opcional para ficar mais cremoso

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmagar o tofu, levar a uma frigideira com azeite de oliva e temperos e mexer bem.
- 2º Ao final adicione a levedura e 1 colher de sopa de bebida vegetal para dar cremosidade

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (134 g)	% DDR
ENERGIA	108 kcal	145 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	12 g	16 g	21 %
Gordura	6 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	122 mg	164 mg	7 %