



MOLHO DE TOFU E CAJU

A consistência do molho depende da quantidade de água que colocar.

 10 porções

INGREDIENTES

- 1 bife de tofu simples [137 g]
- 100 gramas de água da torneira
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1 colher de chá de noz-moscada [2 g]
- 1 colher de chá de levedura nutricional em flocos engevita com vitamina D Naturefoods [5 g]
- 1 colher de chá rasa, fino de sal [5 g]
- 100 gramas de caju, miolo Continente Bio

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater tudo no liquidificador e levar em fogo baixo até ferver ou utilizar por cima de massas, lasanhas etc.
- 2º Deixe fervendo até dar o ponto necessário, se preferir mais grossinho deixar ferver mais para reduzir;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [36 g]	% DR
ENERGIA	232 kcal	82 kcal	4 %
PROTEÍNA	10 g	4 g	7 %
H. CARBONO	5 g	2 g	1 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	19 g	7 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	571 mg	203 mg	8 %