



TOFU A LA PLANCHA CON ARROZ BASMATI Y VERDURA SALTEADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 guarnición de calabacín, crudo (80 g)
- 1/4 unidad mediana de puerro, crudo (38 g)
- 1/4 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo (38 g)
- 120 gramos de tofu
- 2 cucharadas soperas de arroz blanco, hervido (40 g)
- 2 cucharadas soperas de salsa de soja (26 g)
- jugo de medio limón exprimido
- 1 cucharada de postre de miel (8 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Corta tu tofu a tiras tras haberle retirado toda el agua sobrante. Macera durante 30 minutos como mínimo con salsa de soja, la miel, 2 cucharadas de agua y el limón. Por otro lado, pon tu arroz a cocer y deja reposar hasta enfriar por completo. Corta tus verduras. El pimiento a tiras, el calabacín en cuatro y el puerro a rodajas. En una caliente echa un chorrito de AOVE y empieza salteando el pimiento un par de minutos, echa seguidamente el puerro y el calabacín y salteando hasta pochar por completo. Una vez hechas tus verduras puedes pasar tu tofu por la misma sartén, dándole vuelta y vuelta hasta cocer a tu gusto. Sirve y disfruta

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [407 g]	% DDR
ENERGÍA	70 kcal	286 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	38 %
H. CARBONO	7 g	30 g	11 %
AZÚCARES	4 g	16 g	18 %
GRASA	2 g	8 g	12 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	9 %
SODIO	369 mg	1503 mg	63 %