



TOFU CON ARROZ Y VERDURAS AL CURRY

 15 minutos

 20 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- Cebolla al gusto
- 1 diente de ajo
- Curry
- 60-80gr de arroz en seco (200g-300gr de hervido)
- 100-150 gramos de tofu
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Curry: puedes usar alguno ya preparado que te guste o hacerlo tu. Los ingredientes principales son cúrcuma y jengibre en polvo, a lo que puedes añadir diferentes pimentas (blanca, negra, cayena...), comino, cardamomo, cilantro... Cuestión de investigar.
- 2º - Preparar un marinado para el tofu con curry, aceite y un poco de agua. - Para ello, mezcla el curry, el aceite y el agua en un vaso pequeño hasta que queden bien mezclados, y posteriormente embadurnas el tofu, cortado previamente en daditos. - Una vez embadurnado lo mejor es dejarlo unas horas para que absorba el sabor, pero si no metes directo a cocinar y listo.
- 3º Cocer el arroz y separar
- 4º Cortar el ajo en láminas y dorar en la sartén con fuego medio-alto. Añadir cebolla y sofreír hasta que esté pochada.
- 5º Una vez la verdura esté hecha, añades el tofu y el marinado que no se haya absorbido y salteas todo en la sartén para que la verdura coja el sabor del curry.
- 6º Sofreírlo todo junto en la sartén
- 7º Añadir sal al gusto

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (287 g)	% DDR
ENERGÍA	181 kcal	520 kcal	26 %
PROTEÍNA	7 g	22 g	43 %
H. CARBONO	25 g	71 g	27 %
AZÚCARES	3 g	10 g	11 %
GRASA	5 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	22 %
SODIO	9 mg	26 mg	1 %