Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

BOWL DE QUINOA, TOFU Y VEGETALES

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de tofu (100 g)
- 1/4 unidad mediana de berenjena, cruda (90 g)
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda (35 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (105 g)
- 1 vasito de quinoa cocida
- Comino en polvo
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva, virgen extra (9 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Prepara los vegetales. Pica el ajo finamente. Cortar la berenjena en dados pequeños y rebanar o picar finamente el pimiento rojo y la cebolla.

2º Escurra el tofu y colóquelo en una tabla de cortar. Cortar en cubos pequeños.

3º Echar un chorrito de aceite de oliva en una sartén y cuando esté caliente añadir todas las verduras que acabas de cortar. Rehogar a fuego medio durante varios minutos.

4º Pasado este tiempo añade el tofu que habías reservado y añade un poco de sal y cocina durante unos 3-4 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (419 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	413 kcal	21 %
PROTEÍNA	5 g	19 g	39 %
H. CARBONO	9 g	40 g	15 %
AZÚCARES	3 g	12 g	13 %
GRASA	5 g	19 g	27 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
SODIO	6 mg	27 mg	1 %