



BROCHETAS DE TOFU Y VERDURAS

 10 minutos

 15 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 80 gramos de champiñón, crudo
- 1/2 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [40 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1 ración individual de tofu [100 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Trocear el tofu y adobarlo con salsa de soja y especias.
- 2º Cortar los pimientos y los champiñones.
- 3º Alternar en las brochetas los ingredientes cortados.
- 4º Al final, salpimentar y hacer en la plancha con un poco de aceite de oliva virgen extra.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [296 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	221 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	16 g	32 %
H. CARBONO	3 g	9 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	4 g	13 g	18 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	14 %
SODIO	279 mg	825 mg	34 %