Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

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 %