Sonia Ruiz
Dietista-Nutricionista · CV00363

TOFU “REVUELTO” CON CHAMPIÑONES Y ESPINACAS

10 minutos
25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo picado (4 g)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla (40 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 80 gramos de champiñon
- Ralladura de lima/limón
- 1 cucharada sopera de perejil, fresco (4 g)
- 1/2 cucharada de postre de orégano, seco (1 g)
- 1/4 cucharada de postre de sal de mar (1 g)
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra (1 g)
- 1 guarnición de espinaca, cruda (50 g)
- 100 gramos de tofu

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Picar el ajo y la cebolla y saltearlos en aceite de oliva junto con un poco de agua durante unos minutos, hasta que la cebolla esté transparente.

2º Partir el tofu en trocitos pequeños (1-2 cm de ancho) con las manos y añadirlos al sofrito, así como los champiñones laminados, la ralladura de limón, el perejil, el pimentón, el orégano, la sal y la pimienta negra. Mezclar todo y saltear durante unos minutos, hasta que el tofu comience a dorarse ligeramente. Finalmente, agregar las espinacas y cocinar por otros 1 a 2 minutos, hasta que se ablanden.

3º Decorar con más perejil fresco picado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (268 g)	% DDR
ENERGÍA	79 kcal	213 kcal	11 %
PROTEÍNA	6 g	15 g	30 %
H. CARBONO	4 g	10 g	4 %
AZÚCARES	1 g	2 g	2 %
GRASA	5 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	5 g	19 %
SODIO	117 mg	312 mg	13 %