

**TOFU A LA PLANCHA** 1 porción**INGREDIENTES**

- 1 ración individual de tofu (100 g)
- 1/2 unidad mediana de naranja fresca (100 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)
- 1/2 cucharadas de CURRY amarillo, 1/2 cucharada de semillas de hinojo, sal común, pimienta, un ramito de tomillo fresco
- 1/2 cucharas de postre colmadas de azúcar integral tipo mascabo

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º PARA EL TOFU: Obtener la ralladura de las naranjas. Cortar la medio los bloques de tofu. Ponerlos en un bol y agregarle la ralladura de naranja, el curry, las semillas de hinojo, el azúcar, tomillo, jugo de las dos naranjas, un buen chorro de aceite, una pizca de sal y otra de pimienta.
- 2º Mezclar todo y dejar marinar en la nevera minino 30 minutos. IDEAL: DEJARLO MARINAR DE UN DÍA PARA EL OTRO.
- 3º Luego cocinar el tofu a la plancha a fuego bajo durante 20 minutos (10 minutos por cada lado).
- 4º Servir en un plato

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (229 g)	% DDR
ENERGÍA	126 kcal	289 kcal	14 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	24 %
H. CARBONO	14 g	33 g	13 %
AZÚCARES	10 g	22 g	25 %
GRASA	5 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	3 g	11 %
SODIO	516 mg	1181 mg	49 %