



SALTEADO DE TOFU CON VERDURAS EN SALSA DE SOJA

 15 minutos 20 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de tofu
- 1/2 cebolla
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 pimiento rojo
- Aceite
- Salsa de soja [2 cucharadas soperas]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Limpiar y trocear las verdura y el tofu en tiras finas
- 2º Sofreír la cebolla hasta que esté casi pochada y entonces añadir la zanahoria y el pimiento
- 3º 1-2 minutos después añadir el resto de verdura y el tofu, y sofreír hasta que estén al dente
- 4º Añadir la salsa de soja y saltear estilo wok
- 5º Servir con una pizca de sal y limón al gusto [opcional]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [426 g]	% DDR
ENERGÍA	75 kcal	319 kcal	16 %
PROTEÍNA	5 g	22 g	44 %
H. CARBONO	5 g	20 g	8 %
AZÚCARES	4 g	16 g	18 %
GRASA	4 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	5 g	21 %
SODIO	359 mg	1527 mg	64 %