



## ESPAGUETIS DE CALABACÍN CON TOFU

 15 minutos 1 porción

### INGREDIENTES

- 100 gramos de tofu, firme
- 1 Cucharada de pasta de maní [15 g] [opcional]
- 1 cucharadita de aceite de oliva extra virgen [5 g]  1 cucharada de postre de aceite de sésamo [5 g]
- Zumo de 1 limón
- 1 cucharadita de jengibre rallado [2 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Seca el tofu dándole unos toques con un trapo o una hoja de papel de cocina y córtalo en trocitos del tamaño de un bocado.
- 2º Corta el cebollín en aros.
- 3º Coloca el tofu en una sartén y fríelo a fuego medio durante 5 minutos hasta que se dore.
- 4º Mientras tanto, prepara la salsa mezclando la mantequilla de maní, la salsa de soja, el zumo de limón, ají en polvo y el jengibre.
- 5º Pela el diente de ajo y tritúralo. Agrega la cantidad indicada a la salsa y mezcla bien.
- 6º Agrega a la sartén la mitad de la salsa, cubre bien el tofu y fríelo durante 3 minutos más.
- 7º Prepara los espaguetis de calabacín con un cortador en espiral. Si no tienes uno, también puedes usar un pelador de verduras.
- 8º Mezcla el calabacín con el resto de la salsa y el tofu. Adorna con cebollín y el ajonjolí.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                   | POR 100 g | POR PORCIÓN [396 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA           | 86 kcal   | 338 kcal            | 17 %  |
| PROTEÍNA          | 6 g       | 25 g                | 50 %  |
| H. CARBONO        | 3 g       | 13 g                | 5 %   |
| AZÚCARES          | 1 g       | 5 g                 | 6 %   |
| GRASA             | 5 g       | 22 g                | 31 %  |
| GRASAS SATURADAS  | 0 g       | 1 g                 | 4 %   |
| FIBRA ALIMENTARIA | 1 g       | 3 g                 | 10 %  |
| SODIO             | 212 mg    | 838 mg              | 35 %  |