



ENSALADA THAI TOFU

Se puede cambiar el tipo de nueces o semillas por otras. Variar el aderezo utilizando aceite de sésamo y sustituir el limón por vinagre de arroz o como se indica en preparación (ingredientes no detallados para elección a gusto).

 10 minutos

 30 minutos

 1 porción

INGREDIENTES

- 140 gramos de tofu, firme
- 1 ración individual de espinaca, cruda [90 g]
- 100 gramos de tomate cherry cru
- 25 gramos de cebolla morada rebanada
- 2 cucharadas de semilla de calabaza [20 g]
- 5 gramos de menta, fresca
- 1/2 gramos de pimentón, en polvo
- 1 cucharada de postre de sal común [3 g]
- 1 unidad grande de zanahoria, cruda [120 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calentar sartén antiadherente a fuego medio y agregar unas gotas de aceite de oliva.
- 2º Secar el bloque de tofu con papel absorbente, cortar en cubos, colocar en bol y añadir chorrito de aceite de oliva y sal.
- 3º Saltear cubos de tofu en sartén hasta dorar. Pasarlos al bol y reservar.
- 4º Bajar el fuego, agregar semillas de calabaza y pimentón picante. Mover y esperar que algunas comiencen a dorarse. Pasar a un bol y dejar enfriar.
- 5º Preparar aderezo: mezclar en bol pequeño aceite de oliva, salsa de soja, gotas de zumo limón, jengibre, eritritol [opcional] y cebollino.
- 6º Mezclar en el bol mediano las espinacas y el aderezo. Remover bien.
- 7º Añadir tomates, cebolla, zanahoria y tofu.
- 8º Esparcir por encima las semillas de calabaza.
- 9º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [456 g]	% DDR
ENERGÍA	83 kcal	380 kcal	19 %
PROTEÍNA	7 g	31 g	62 %
H. CARBONO	5 g	21 g	8 %
AZÚCARES	2 g	11 g	12 %
GRASA	5 g	21 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	26 %
SODIO	285 mg	1300 mg	54 %