



PASTA CON TOFU Y BRÓCOLI

 25 minutos 30 minutos 1 porción

INGREDIENTES

- 150 gramos de brécol, crudo
- 60 gramos de pasta alimenticia, cruda
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/2 cucharada de café de pimienta, negra [2 g]
- 150 gramos de tofu

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Ponemos a hervir agua en una olla
- 2º Mientras hierve el agua, cortamos el brócoli, la cebolla, el ajo y el tofu.
- 3º Cuando el agua esté hirviendo, incorporamos el brócoli durante 10 minutos. Pasado este tiempo, incorporamos la pasta y contamos el tiempo según nos indique el fabricante.
- 4º Mientras hierve el agua, ponemos una sartén en el fuego y incorporamos el aceite. Pochamos el ajo y la cebolla hasta que quede transparente. y añadimos el tofu
- 5º Cuando acabe el tiempo de ebullición de la pasta y el brócoli, lo escurrimos y lo incorporamos a la cebolla ya pochadita y el tofu.
- 6º Añadimos la salsa de soja, y si queremos las especias al gusto. Mezclamos bien.
- 7º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [350 g]	% DDR
ENERGÍA	122 kcal	427 kcal	21 %
PROTEÍNA	7 g	26 g	52 %
H. CARBONO	13 g	47 g	18 %
AZÚCARES	3 g	9 g	10 %
GRASA	4 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	30 %
SODIO	187 mg	655 mg	27 %