



TOFU MARINADO AL GRILL O PLANCHA

Para hacer tofu grillado o a la plancha hay que escurrir bien esta proteína, y marinarla. El tofu se debe asar a la parrilla o en una plancha hasta que ambos lados estén dorados y se pueda pincelar con un poco de la marinada durante la cocción para evitar que se seque.

 30 minutos 45 minutos 2 porciones

INGREDIENTES

- 125 gramos de tofu
- Zumo de 1/2 limón
- 1/2 cucharada de postre de pimentón, en polvo (1 g)
- 1/2 cucharada de postre de ajo, en polvo (2 g)
- 1/2 cucharada de postre de comino (1 g)
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra (5 g)
- 1 cucharada de postre de sal de mar (3 g)
- 1/4 cucharada de postre de pimienta, negra (1 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Escurrir el bloque de tofu y envolverlo en una toalla de cocina; colocar dos placas encima del bloque y dejar que la tela absorba el líquido durante al menos 15 minutos.
- 2º Cortar el bloque de tofu en 8 rebanadas.
- 3º Juntar los ingredientes de la marinada y el tofu en un tazón, y dejarlo en remojo en la marinada durante al menos media hora (o toda la noche).
- 4º Para hacer el tofu, coloca las rebanadas en una parrilla o plancha y dejarlo cocinar de 4 a 5 minutos por cada lado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (84 g)	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	107 kcal	5 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	15 %
H. CARBONO	4 g	4 g	1 %
AZÚCARES	1 g	1 g	1 %
GRASA	8 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	1 g	2 %
SODIO	635 mg	531 mg	22 %