



ENSALADA CON TOFU

 10 horas

 15 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- Tofu (150-200 gr)
- 1 cucharada sopera de mostaza [20 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 cuchara sopera de aceite de oliva [o de coco]
- Ensalada [hoja verde al gusto, chalota y tomates cherry]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Marinado: trocear el pollo o el tofu en cuadrados y marinar en una bolsa de congelados con 2 cucharadas de aceite de oliva virgen [o aceite de coco], 2 cucharadas soperas de mostaza Dijón, pimienta negra, sal y ajo fresco picado. Tiempo de marinado: lo mejor es dejarlo la noche anterior, sino todo el que se pueda.
- 2º Preparar la ensalada: hoja verde, tomates cherry, brotes de soja y vinagre al gusto.
- 3º Salteamos los cuadrados de pollo o el tofu marinado en la sartén a fuego fuerte y servimos junto a la ensalada

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [278 g]	% DDR
ENERGÍA	121 kcal	335 kcal	17 %
PROTEÍNA	14 g	40 g	80 %
H. CARBONO	2 g	7 g	3 %
AZÚCARES	2 g	6 g	7 %
GRASA	6 g	16 g	23 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	6 %
SODIO	203 mg	564 mg	23 %