



WOK DE TOFU CON VERDURAS

 1 porción

INGREDIENTES

- 50 gramos de pimiento rojo, crudo
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 100 gramos de tomate frito
- 150 gramos de champiñón, crudo
- 1 guarnición de calabacín, crudo [160 g]
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [80 g]
- 1 ración individual de tofu [100 g]
- 1/2 gramos de sal común

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar en dados el calabacín, pimiento rojo, champiñones y picar la cebolla muy fina. Calentar en un wok una cucharadita de aceite y saltear el tofu previamente troceado durante 5 minutos. Retirar y reservar el tofu. Añadir al wok 3 cucharadas mas de aceite para saltear las verduras. Añadir el tomate, una pizca de sal, el tofu y calentarlo todo junto durante 5 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [602 g]	% DDR
ENERGÍA	59 kcal	355 kcal	18 %
PROTEÍNA	4 g	22 g	44 %
H. CARBONO	3 g	20 g	8 %
AZÚCARES	2 g	12 g	13 %
GRASA	3 g	20 g	28 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	8 g	32 %
SODIO	114 mg	687 mg	29 %