



PASTA DE TOFU E COGUMELOS

 5 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de cogumelos inteiros Pingo Doce
- 250 gramas de tofu simples
- 1 chávena almoçadeira de água mineral natural (155 g)
- 2 dentes de alho cru (6 g)
- 30 gramas de azeitona verde em conserva

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Saltear os cogumelos com alho e um fio de azeite
- 2º Misturar os ingredientes num processador e colocar a água aos poucos até atingir a consistência
- 3º Temperar com sal ou salicórnia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (108 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 47 kcal | 51 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 5 g | 10 % |
| H. CARBONO | 1 g | 1 g | 0 % |
| AÇÚCARES | 0 g | 0 g | 0 % |
| GORDURA | 3 g | 3 g | 4 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 2 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 1 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 145 mg | 156 mg | 7 % |