



## 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 %