



TOFU COM COGUMELOS À BRÁS

Fácil preparação, vegetariana e muito saborosa!

 45 minutos 1 hora 3 porções

INGREDIENTES

- 500 gramas de batata normal/doce crua (para assar)
- 250 gramas de tofu
- 150 gramas de cogumelos
- 1 alho francês (165 g)
- 1 cebola (212 g)
- Azeitona preta a gosto
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- Coentros ou salsa a gosto
- Pimenta preta e alho a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Começar por lavar muito bem as batatas. Podem ser usadas com a casca, fica ao gosto pessoal;
- 2º Cortar as batatas em palitos finos. Se possuir uma mandolina, utilize-a para que se aproxime o mais possível da batata-palha;
- 3º Temperar as batatas com alho, pimenta e um fio de azeite. Depois, dispor os palitos de batatas num tabuleiro forrado com papel vegetal. Levar ao forno a 180° durante, cerca de 30 minutos. Mexer a meio para não queimar;
- 4º À parte, num tacho, saltear a cebola com o azeite e deixar alourar. Juntar o alho francês, picar os cogumelos e juntá-los ao refogado. Deixar cozer por 3-4 minutos até reduzirem de volume;
- 5º Com a ajuda de um garfo esmagar o tofu, juntar aos cogumelos e temperar com pimenta preta, noz-moscada ou outras especiarias a gosto e envolver bem;
- 6º Por fim, juntar as batatas e misturar bem no preparado anterior. Desligar o lume e picar os coentros ou salsa na superfície, juntamente com as azeitonas pretas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (418 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	350 kcal	17 %
PROTEÍNA	3 g	11 g	22 %
H. CARBONO	12 g	51 g	20 %
AÇÚCARES	4 g	16 g	17 %
GORDURA	2 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 g	34 %
SÓDIO	86 mg	360 mg	15 %