



## GUISO DE TOFÚ Y JUDÍAS VERDES EN SALSA DE CREMA DE CÚRCUMA (COPIA)

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 ración individual de judía verde, cruda (245 g)
- 30 gramos de anacardo, crudo
- 2 cucharadas soperas de nata, líquida, para cocinar, 18% de grasa (20 g)
- 1 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (80 g)
- 3 dientes de ajo, crudo (12 g)
- 1 ración individual de tofu (100 g)

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar el tofu en cubitos.
- 2º En una sartén saltear el tofu con el ajo y la cebolla.
- 3º Agregar las judías verdes y saltear por 10 minutos.
- 4º Añadir la nata ligera. Las nueces y la cúrcuma.
- 5º Cocinar por 10 minutos más
- 6º Decorar con perejil fresco y servir

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (456 g)	% DDR
ENERGÍA	98 kcal	445 kcal	22 %
PROTEÍNA	5 g	24 g	47 %
H. CARBONO	6 g	29 g	11 %
AZÚCARES	3 g	15 g	16 %
GRASA	5 g	24 g	35 %
GRASAS SATURADAS	1 g	6 g	31 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	8 g	34 %
SODIO	9 mg	43 mg	2 %