Fernanda Lídia Lemos Leal

SOPA DE MISSÔ, TOFU E ALGA WAKAME NUTRIR+VIDAS

INGREDIENTES

- 50 gramas de tofu em cubinhos
- 1 e 1/2 colher de sopa de alga, wakame (flocos)
- 1/2 envelope de caldo de peixe hondashi
- 3 gramas de cebolinha
- 400 ml de água
- 1 colher de sopa de pasta de missô (massa de soja) (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Aqueça a água até ferver. Abaixe o fogo, adicione a alga e cozinhe por 2 minutos, até que ela hidrate bem.

2º Passe o Hondashi por uma peneira e misture na água. Mexa bem para dissolver. Desligue o fogo e coloque os cubinhos de tofu.

3º Sirva em tigelas individuais e polvilhe a cebolinha picada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	17 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	1 g	0 %
PROTEÍNA	2 g	2 %
GORDURA	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	166 mg	7 %