

PIZZA DE TOFU MEXIDO

Prato Principal

 30 minutos 50 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1/2 [125 gramas] de tofu firme
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola [20 g]
- 1/4 [80 gramas] de tomate
- 1 unidade pequena de cenoura crua [55 g]
- 1/4 [100 gramas] de abobrinha
- 1 colher chá de óleo da sua preferência
- Pão libanês / sírio para servir
- cebolinha e salsinha a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Picar a cebola e refogar no óleo
- 2º Depois picar o tomate, a cenoura e a abobrinha em pedaços bem pequenos e adicionar na panela para refogar. Adicionar água se necessário.
- 3º Na hora de adicionar o tofu na panela, "esfarele" o pedaço de tofu com a mão até que se desintegre completamente.
- 4º Adicione cebolinha, salsinha ou temperos a gosto
- 5º Para servir:
- 6º Corte o pão libanês/sírio em triângulos em formato de pizza.
- 7º Coloque ao forno rapidamente só para aquecer e torrar levemente.
- 8º Cubra o pedaço de pão com o tofu mexido.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [225 g]	% DDR
ENERGIA	75 kcal	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	11 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	77 mg	174 mg	7 %