



## TOFU PANADO

4 porções

### INGREDIENTES

- 295 gramas de tofu ao natural
- 1 unidade de limão (sumo)
- 80 gramas de levedura nutricional (flocos)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar o tofu aos triângulos ou retângulos pequenos e temperar com cominhos, pimenta caiena, oregãos, tomilho, paprika, flor de sal ou sal marinho e sumo de um limão
- 2º Deixar a repousar durante algumas horas (de preferência durante a noite anterior)
- 3º Pré-aquecer o forno a 180°C e panar o tofu dos dois lados em levedura nutricional
- 4º Colocar num tabuleiro de ir ao forno forrado com papel vegetal cerca de 20 minutos de cada lado (ou quando estiverem a ficar bem tostadinhos)
- 5º Servir com legumes cozidos e arroz, por exemplo

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (108 g)	% DR
ENERGIA	141 kcal	152 kcal	8 %
PROTEÍNA	17 g	18 g	37 %
H. CARBONO	7 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	3 g	3 g	3 %
GORDURA	6 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	21 %
SÓDIO	0 mg	0 mg	0 %