



PALITOS DE TOFU PANADO + MOLHO DE PICKLES

Passo a passo em vídeo aqui neste link.

2 porções

INGREDIENTES

- 150 - 200 gramas de tofu
- 1 chávena flocos de milho sem açúcar ["corn flakes"]
- 3 colheres de sopa de farinha de arroz [ou aveia]
- 1 chávena de bebida vegetal sem açúcar
- 1 colher sobremesa alho em pó + paprika
- [para o molho] 3-4 c. iogurte natural/ soja
- [para o molho] 2-3 pickles
- [para o molho] ervas de Provence + gengibre qb [ou outra especiaria a gosto]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar e secar muito bem o tofu com o auxílio de folhas de guardanapo. Cortar em palitos e reservar
- 2º Numa taça juntar a bebida vegetal, a farinha e as especiarias e mexer muito bem. Noutra taça colocar os flocos de milho e amassar com as mãos [para ficarem ligeiramente partidos]
- 3º Pré-aquecer o forno a 180°C. Passar, cada palito de tofu, primeiro pela taça da bebida vegetal e depois pela taça dos flocos de milho
- 4º Colocar num tabuleiro de ir ao forno, em cima de papel vegetal, os palitos já panados. Vão ao forno cerca de 15-20 minutos
- 5º PARA O MOLHO: juntar os ingredientes todos e passar com a varinha mágica [ou num liquidificador]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (199 g)	% DR
ENERGIA	127 kcal	252 kcal	13 %
PROTEÍNA	7 g	13 g	27 %
H. CARBONO	17 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	3 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	34 mg	68 mg	3 %