



## TOFU À PARMEGIANA

Almoço ou jantar

 1.7 porção

### INGREDIENTES

- 200 gramas de tofu - duas unidades médias cortadas em retângulo
- 2 dentes de alho, cru [6 g] - finamente picados
- 1 unidade pequena de cebola [30 g] - cortada em cubos
- 1 colher de sopa de gengibre, ralado [5 g]
- 10 folhas de manjeriço, fresco [5 g]
- 150 gramas de extrato de tomate - 1/2 unidade
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [2 g]
- 1 colher de sopa de condimento, paprica [7 g]
- 1 colher de sopa de condimento, açafrão [2 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 14 gramas de vinagre de maçã - 2 colheres de sopa
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte o tofu em retângulos e disponha-os em um refratário retangular aberto.
- 2º Em seguida, em um recipiente, faça uma marinada com vinagre, azeite, páprica, açafrão, orégano, sal e pimenta-do-reino a gosto. Despeje a marinada sobre o tofu e deixe coberto em geladeira por pelo menos 1 hora.
- 3º Enquanto isso, para o molho, leve ao fogo o azeite, o alho, cebola, gengibre e metade do manjeriço e deixe dourar.
- 4º Nesse ponto, acrescente o extrato de tomate e abaixe o fogo [se preferir coloque um pouquinho de água]. Ajuste temperos com canela, pimenta-do-reino, sal e deixe apurar por 20 minutos. Finalize com manjeriço fresco
- 5º Reserve. Retire o tofu da geladeira e leve ao forno pré-aquecido junto com o líquido da marinada a 200°C até que ele esteja firme e dourado. Sirva com o molho de tomate por cima.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [250 g]	% DDR
ENERGIA	100 kcal	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	10 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	5 g	11 g	15 %
GORDURA	6 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	6 g	25 %
SÓDIO	179 mg	446 mg	19 %