

## ENSALADA THAI-TOFU

 1 porción

### INGREDIENTES

- 120 gramos de tofu
- 70 gramos de col kale
- 1 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [75 g]
- 25 gramos de cebolla morada
- 100 gramos de zanahoria, cruda
- 2 cucharas soperas colmadas de calabaza
- 5 gramos de menta, fresca
- 20 gramos de aceite de oliva, virgen
- 10 gramos de salsa de soja
- 5 gramos de limón, zumo, fresco

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta una sartén antiadherente con unas gotas de aceite. Seca el bloque de tofu y córtalo a cubos. Aliña con aceite y sal.
- 2º Saltea los cubos de tofu para dorarlos. Reserva.
- 3º En la misma sartén, agregar las semillas de calabaza y opcionalmente, pimentón picante. Mover hasta que se doren ligeramente. Reservar.
- 4º Prepara un aderezo con aceite de oliva, salsa de soja, zumo de limón, jengibre y sal.
- 5º Mezclar en un bol mediano la col kale y el aderezo. Añadir el tomate picado, la cebolla, la zanahoria y el tofu. Esparcir por encima las semillas de calabaza.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [472 g]	% DDR
ENERGÍA	144 kcal	682 kcal	34 %
PROTEÍNA	6 g	26 g	52 %
H. CARBONO	5 g	23 g	9 %
AZÚCARES	4 g	18 g	20 %
GRASA	11 g	51 g	73 %
GRASAS SATURADAS	2 g	7 g	36 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	47 %
SODIO	146 mg	690 mg	29 %