NICOLAS PIEDRAFITA PÁEZ

WOK COREANO

1 porción

INGREDIENTES

- 1 ración individual de tofu (100 g)
- 1 guarnición de brécol, crudo (200 g)
- 100 gramos de pimiento, color s/e, crudo
- 100 gramos de apio-nabo, crudo
- 1 porción ensalada de col lombarda, cruda (50 g)
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen (9 g)
- 2 punãdos, mano cerrada de arroz integral, crudo (46 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Cortar todas las verduras y saltear con aceite en la sartén hasta que estén doradas.
2º Añadir el Tofu cortado en taquitos para que absorba el sabor y el jugo de las verduras.
3º Completar el plato con una cama de arroz previamente cocinado. Se puede saltear junto a las verduras.
4º Como toque final se permite añadir un chorrito de salsa de soja.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (518 g)	% DDR
ENERGÍA	76 kcal	395 kcal	20 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	37 %
H. CARBONO	8 g	42 g	16 %
AZÚCARES	2 g	11 g	13 %
GRASA	3 g	15 g	22 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	46 %
SODIO	23 mg	117 mg	5 %