

Tirinhas de tofu panadas com arroz de ervilhas

O tofu é uma excelente fonte de proteína vegetal. Um bloco de tofu de 122g possui 15,57g de proteína!



Sabia que...

O tofu é um produto à base de soja feito através do coalho da bebida de soja, que é posteriormente coado e colocado em forma de blocos?

Fonte: Pal, Mahendra & Devrani, Mridula & Ayele, Yodit. (2019). Tofu: A Popular Food with High Nutritional and Health Benefits. 5, 54-55.

Por 100g:

143 kcal
Energia
IDR 7%

7g
Gordura
IDR 10%

13g
Proteína
IDR 25%

6g
Hidratos
Carbono
IDR 2%

1g
Fibra
IDR 5%



Alergénios

Glúten, ovos, peixe, soja, leite e sementes de sésamo

*IDR – Ingestão Diária Recomendada

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes *(para 2 pessoas)*

220g tofu	1 ovo
4g alho	10g farinha de trigo
8g sumo fresco de limão	20g pão ralado
0,2g sal	20g óleo

Cortar o tofu em tiras e deixar a marinar com alho picado, sumo de limão, vinho e sal. Antes de fritar, passar por ovo, farinha, pão ralado e salsa. Levar a fritar até ficarem douradas. De seguida, colocar em tabuleiros com rede para escorrer o óleo excedente. No final, decorar com rodela de limão.