

Gratinado de tofu com broa de milho



Sabia que...

A esmagadora maioria das colheitas de milho são utilizadas para alimentação animal?

O milho é um produto muito versátil, sendo útil não só para a alimentação humana e animal, como também para a indústria energética - sim, **o milho pode ser convertido em etanol e energia, um processo associado a baixas emissões de gases de efeito de estufa.**

Fonte: usda.org
(Feedgrains Sector at a Glance)

124 kcal
Energia
DR 6%

4g
Gordura
DR 6%

7g
Proteína
DR 14%

14g
Hidratos
Carbono
DR 5%

2g
Fibra
DR 10%

Por 100g:



Alergénios
Glúten e soja

*IDR - Ingestão Diária Recomendada

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes (para 2 pessoas)

6g azeite	40g cenoura
20g cebola	200g tofu
2g alho	40g couve flor
40g alho francês	Sal q.b.
40g couve	200g broa

Cortar a couve e a cenoura em juliana. Esmalgar a broa. Cortar o tofu em cubos pequenos. Refogar em azeite a cebola e o alho picados. Acrescentar água e os legumes. Temperar com sal e deixar estufar. Mais tarde, juntar o tofu cortado aos cubos e deixar apurar. Retificar temperos. Dispor o estufado em tabuleiro e cobrir com a broa desfeita. Levar ao forno até dourar a broa.