

# 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. Esmalhar 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.