

Tofu Oriental



Sabia que...

Para produzir 100g de proteína animal são necessários **164 m²** de terreno e para produzir 100g de tofu são necessários apenas **2,2 m²**?

Para além disso, para produzir 1000 kcal de carne de bovino são emitidos **10 kg** de gases com efeitos estufa. Em comparação, na produção de 1000 kcal de tofu são emitidos apenas **3kg**.

Fonte: Elena C Hemler, Frank B Hu, Plant-Based Diets for Personal, Population, and Planetary Health, Advances in Nutrition, Volume 10, Issue Supplement_4, November 2019, Pages S275-S283

98 kcal
Energia
DR 5%

6g
Gordura
DR 9%

8g
Proteína
DR 17%

2g
Hidratos
Carbono
DR 1%

1g
Fibra
DR 5%

Por 100g:



Alergénios
Glúten e soja.

*IDR – Ingestão Diária Recomendada

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes (para 2 pessoas)

6g azeite	2ml molho de soja
4g alho	Sal q.b.
50g cebola	40g mistura de
200g tofu	legumes chineses

Refogar em azeite o alho e a cebola picados. Acrescentar os legumes chineses e o molho de soja e deixar cozinhar. Acrescentar o tofu cortado aos cubos e ajustar o tempero de sal. Deixar apurar mais uns minutos antes de servir.