



Pratos Principais

Pizzas e Massas

## Noodles de Tofu e Legumes

20 min.

Fácil

Económico

4 doses

### Ingredientes

300 g de tofu  
sal q.b.  
pimenta caiena q.b.  
1 c. de sopa de pó de caril  
250 g de noodles  
100 ml de azeite biológico  
1 cebola  
3 dentes de alho  
1 curgete pequena  
200 g de pimento em cubos  
1/2 limão (sumo)  
1 ramo de salsa  
2 c. de sopa de parmesão light ralado

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 471,9 kcal | 24%* |
| Proteínas           | 15,3 g     | 31%* |
| Lípidos             | 32,5 g     | 46%* |
| Hidratos de Carbono | 30,1 g     | 12%* |

\*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

### Preparação

- 1 Corte o tofu em cubos e tempere com sal, pimenta caiena e o caril. Deixe tomar gosto, por alguns minutos. Coza as noodles em água fervente temperada com sal, por cinco minutos. Retire do lume, escorra e reserve.
- 2 Leve o azeite ao lume com a cebola e os alhos picados e deixe aquecer. Acrescente o tofu e adicione a curgete cortada em pedaços e os cubos de pimento. Deixe corar. Retire do calor e regue com o sumo do limão.
- 3 Distribua as noodles por quatro pratos de servir e sobreponha o preparado de tofu e legumes. Polvilhe com a salsa picada e com o queijo parmesão ralado. Sirva de seguida.