

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.