



## ENSALADA TEMPLADA DE TOFU

### INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 500 g de pimiento rojo
- 500 g de pimiento verde
- 180 g de tofu
- 40 g de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- 10 g de semillas de sesamo
- 10 ml de vinagre
- 10 g de aceite de sésamo

### LA PREPARACIÓN

- Limpiar los pimientos de semillas; asarlos y eliminar la piel (se pelan mejor si después de asados, se dejan reposar en una bolsa de plástico, unos minutos). Cortarlos en tiras.
- Preparar el aliño poniendo en un bol el aceite, el vinagre, las semillas de sésamos y el ajo troceado. Salar a gusto y batir bien con un tenedor.
- Poner en una ensaladera los pimientos, el tofu cortado a dados y el aliño. Mezclar bien.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

|                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| Hidratos de carbono<br>7.9 g | Grasas<br>14.9 g   |
| Kcal<br>197                  | Proteínas<br>5.7 g |