



PAN DE CEREALES CON TOFU Y RODAJAS DE TOMATE

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 200 g de tofu
- 150 g de cebolla tierna
- 300 g de tomate
- 240 g de pan de centeno
- 20 g de aceite de oliva
- sal
- pimienta molida
- 5 g de orégano

LA PREPARACIÓN

- Cortar el tofu en rodajas finas.
- Quitar el tallo de la cebolla y picarla.
- Freír en una sartén con 2 cucharadas soperas de aceite de oliva el tofu y la cebolla.
- Añadir la pimienta al gusto. Retirar la sartén del fuego y dejar que repose aparte.
- Lavar los tomates, quitarles el tallo y cortarlos a rodajas.
- Preparar las tostadas alternando las tostadas de tomate y el tofu.
- Salpimentar y espolvorear con un poco de orégano.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos
de carbono
33.7 g

Grasas
8.3 g

Kcal
258

Proteínas
8.9 g