



ENSALADA DE CODONYAT I TOFU

INGREDIENTS PER A 4 COMENSALS

- 200 g de encisam
- 150 g de codony
- 300 g de tofu
- 2 dents de all
- 2 g de pebre roig dolç
- 40 ml de salsa de soja sense gluten
- 40 g de oli d'oliva
- sal
- 2 g de pebre mòlt

LA PREPARACIÓ

- Daureu els alls laminats en una paella amb oli calent.
- Afegiu-hi una cullerada de pebre roig dolç. Remeneu-ho i aboqueu-hi 2 cullerades de salsa de soja. Salpebreu-ho.
- Partiu el tofu en daus i sofregiu-los en la paella fins que es dauren.
- En una encisamera col·loqueu una base d'encisam, a continuació el codony tallat en daus i el tofu.
- Arruixeu-ho amb la salsa de la paella.



INFORMACIÓ NUTRICIONAL

Hidrats de carboni 5.8 g	Grases 13.4 g
Kcal 176	Proteïnes 6.7 g