



Pasta kanapkowa z tofu, brokuła i pieczarek

★★★★★ (4)



20 minut



6 osób



łatwy

Wartości odżywcze

111 kcal / 1 porcję (153 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
72.27 kcal
3.61%

🥚 Białko
5.14 g
10.28%

🍞 Węglowod.
4.73 g
1.75%

🍖 Tłuszcze
1.08 g
1.54%

🌾 Błonnik
2.00 g
8%

GDA
3.61 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Serek naturalny tofu - 180g
- Pieczarki - 200g (10 sztuk)
- Brokuły - 500g
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Tofu pokrój w kostkę, dodaj wybrane przyprawy. Natkę pietruszki, bazylię, koperek drobno posiekaj i dodaj do tofu.

KROK 2: Blenduj wszystko razem na gładką masę.

KROK 3: Brokuły i pieczarki ugotuj. Uważaj, by ich nie rozgotować, muszą pozostać lekko twarde.

KROK 4: Ugotowane warzywa dodaj do tofu z ziołami i dokładnie blenduj do momentu uzyskania jednolitej konsystencji pasty.

*Pasta ta idealnie smakuje na chlebie lub waflach ryżowych. Możesz również posmarować pastą naleśniki bądź zjeść ją bez dodatków.

Smacznego!

