



**CROSS[®]
ANDRUN**
CROSSANDRUN.PT

AS RECEITAS DA NUTRI

COM LUÍSA DE CASTRO

CROSS AND RUN & NUTRICIONISTA LUÍSA



Peanut Crusted Tofu Pasta (2 pax)

BIFINHOS DE TOFU

- 250G DE TOFU
- 2 COLHERES DE SOPA DE MOLHO DE SOJA
- SUMO DE 1 LIMA
- ½ COLHER DE CHÁ DE ALHO EM PÓ
- 75G DE AMENDOINS TRITURADOS (FICA PRATICAMENTE EM FARINHA)
- PIMENTA A GOSTO OU PIRI-PIRI

MASSA

- 250G DE MASSA INTEGRAL
- 50G DE CENOURA RASPADA
- 50G DE CEBOLA
- 50G DE COURGETTE
- 20G DE PIMENTOS PICADOS
- SALSA A GOSTO
- 3 COLHERES DE SOPA DE MOLHO DE SOJA
- SUMO DE 1 LIMA



Peanut Crusted Tofu Pasta (2 pax)

MÃOS NA MASSA

PRIMEIRO ESCORRA E SEQUE O TOFU COM PAPEL DE COZINHA.

CORTE O BLOCO EM RETÂNGULOS DE 1 POLEGADA POR 1/2 POLEGADA.

MISTURE A MANTEIGA DE AMENDOIM, SOJA, LIMÃO, PIMENTA E ALHO, FICANDO COM UM ASPETO TIPO PASTA.

MERGULHE OS BIFINHOS DE TOFU NA MISTURA DE MANTEIGA DE AMENDOIM E DEPOIS NO AMENDOIM TRITURADO. VERIFIQUE SE TODOS ESTÃO BEM REVESTIDOS.

DEPOIS DE REVESTIR TODO O TOFU, COLOQUE-O NUMA ASSADEIRA FORRADA COM PAPEL VEGETAL.

PRÉ AQUEÇA O FORNO A 180 GRAUS.

EM SEGUIDA, RETIRE O TOFU DO FORNO E GRELHE LEVEMENTE O TOFU NUMA FRIGIDEIRA SECA ANTIADERENTE, COLOCADA EM FOGO MÉDIO POR CERCA DE 2 MINUTOS DE CADA LADO.

DEPOIS DE DOURADO, COLOQUE O TOFU DE VOLTA NA ASSADEIRA E DIRETO NO FORNO NOVAMENTE POR 15 MINUTOS.



Peanut Crusted Tofu Pasta (2 pax)

VALOR NUTRICIONAL

RECEITA COMPLETA PARA 2PAX

ENERGIA: 1732KCAL

LÍPIDOS: 61,9G

HIDRATOS DE CARBONO: 197,2G

PROTEÍNAS: 86,88G

BOM APETITE!



*Luísa de
Castro*

NUTRIÇÃO E BEM ESTAR

CROSS AND RUN & NUTRICIONISTA LUÍSA