

Arroz 7 cereais com legumes e tofu

Contribuição de Adriana Bavagnoli Monaco

Calorias por porção: 146,99

Ingredientes:

- 100g de arroz integral 7 Cereais
- 300g de couve-flor crua
- 150 g tofu
- 2 colheres de sopa cheia de cebola picada
- 4 colheres de sopa cheia de Champignon (cogumelo paris)
- ½ pimentão vermelho cru
-
- ½ pimentão verde cru
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- 1 colher de sopa de molho Shoyu

Modo de preparo:

Refogue 2 colheres (sopa) de cebola e 1 colher (chá) de alho.

Acrescente o arroz e deixe cozinhar até ficar al dente, usar sal a gosto.

À parte, com 1 colher (chá) de azeite de oliva, 1 colher (sopa) de molho de soja refogue os legumes, com sal a gosto.

Quando estiverem al dente, misture o cogumelo.

Em seguida misture tudo com o arroz e o queijo tofu.

Coloque em forma transparente e salpique com salsa.

Adriana Bavagnoli Monaco

Al. dos Jurupis, 452, cj, 64 - São Paulo - SP

Fone: (11) 5051-5572