

Rende 2 porções

Creme de MILHO COM TOFU



Ingredientes:

- 200 gramas de tofu
- 1 lata de milho cozido escorrido (170 gramas)
- ½ colher de sopa rasa de óleo vegetal (4g)
- 2 dentes de alho (6g)
- 300 ml de água quente
- 1 colher de sopa rasa de semente de gergelim (15g)
- ¼ de colher de chá de páprica picante
- ¼ de colher de chá de páprica defumada
- ¼ de colher de chá de curry
- ½ colher de chá de sal

Forma de preparo:

Refogar o alho com o óleo vegetal, reserve. Colocar o milho escorrido no liquidificador com a água, o alho refogado, o tofu e a semente de gergelim, bater até formar um creme liso. Passe o creme de volta para a panela adicione o sal, páprica picante, páprica defumada, curry e pimenta preta moída. Sirva quente.

i Informações nutricionais:

Porção de 347,5 gramas

Proteína: 9,4 gramas

Carboidrato: 9,4 gramas

Lipídios: 9,7 gramas

Calorias: 160 kcal