



Kanapki z pastą z tofu z suszonymi pomidorami

2022-06-06

Produkty na bazie tofu są bogate w białko i inne, ważne dla naszego organizmu składniki odżywcze. Stanowią świetny zamiennik produktów pochodzenia zwierzęcego. Pasta z tofu będzie więc idealnym dodatkiem do kanapek, która zastąpi tradycyjne sery czy wędliny.

Potrzebne składniki:

- Pomidory koktajlowe – 100 g (5 x sztuka)
- Tofu wędzone, wzbogacane w wapń – 90 g (0.5 x opakowanie)
- Chleb żytni razowy – 60 g (2 x kromka)
- Suszone pomidory (w oleju z ziołami, odsączone) – 30 g (2 x sztuka)
- Kiełki brokuła – 16 g (2 x łyżka)
- Pietruszka, liście – 6 g (1 x łyżeczka)

Przygotowanie:

Zmiksuj tofu z suszonymi pomidorami i natką pietruszki. Posmaruj pieczywo, dodaj kiełki i podaj z pomidorkami.

Makroskładniki:

Kalorie: 336.3 / **Białko:** 17.3 / **Tłuszcze:** 12.4 / **Węglowodany:** 33.6 / **Błonnik:** 8.8.