

## MAKARON RYŻOWY Z TOFU



BEZ NABIAŁU



BEZ DODATKU  
CUKRU



10 min



### SKŁADNIKI

#### JADŁOSPIS 1400 KCAL

|                                                      |      |
|------------------------------------------------------|------|
| 1/2 opak. tofu naturalnego                           | 90g  |
| 5 pieczarek                                          | 100g |
| makaron ryżowy                                       | 30g  |
| 1 łyżka szczypiorku                                  | 5g   |
| 3 plastry papryki zielonej                           | 90g  |
| 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna | 2ml  |
| 2 łyżki sosu sojowego                                | 10g  |
| 1 ząbek czosnku                                      | 5g   |

290kcal B: 17,5g W: 33,5g T: 10,5g



7,27 zł

#### JADŁOSPIS 1600 KCAL

|                                                      |      |
|------------------------------------------------------|------|
| 1/2 opak. tofu naturalnego                           | 90g  |
| 5 pieczarek                                          | 100g |
| makaron ryżowy                                       | 40g  |
| 1 łyżka szczypiorku                                  | 5g   |
| 3 plastry papryki zielonej                           | 90g  |
| 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna | 2ml  |
| 2 łyżki sosu sojowego                                | 10g  |
| 1 ząbek czosnku                                      | 5g   |

324 kcal B: 18,1g W: 41,3g T: 10,6g

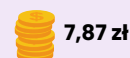


7,57 zł

#### JADŁOSPIS 1800 KCAL

|                                                      |      |
|------------------------------------------------------|------|
| 1/2 opak. tofu naturalnego                           | 90g  |
| 5 pieczarek                                          | 100g |
| makaron ryżowy                                       | 50g  |
| 1 łyżka szczypiorku                                  | 5g   |
| 3 plastry papryki zielonej                           | 90g  |
| 1/2 łyżeczki oliwy z oliwek extra virgin, Primadonna | 2ml  |
| 2 łyżki sosu sojowego                                | 10g  |
| 1 ząbek czosnku                                      | 5g   |

359 kcal B: 18,8g W: 49,2g T: 10,7g



7,87 zł

### PRZYGOTOWANIE

1. Makaron ugotować zgodnie z przepisem na opakowaniu.
2. Na patelni rozgrzać oliwę. Dodać pokrojone w kostkę tofu i krótko podsmażyć. Następnie dodać pokrojone w plastry pieczarki, pokrojoną w kostkę paprykę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dusić na małym ogniu, aż warzywa będą miękkie.
3. Ugotowany makaron odcedzić i przełożyć na patelnię. Dodać sos sojowy i dokładnie wymieszać. Z góry posypać szczypiorkiem.