

Bowl de noodles com tofu de amendoim

Tempo total **16 Mins.** **10 Mins.** Tempo de preparação **6 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
1.723 kJ / 412 kcal

Gorduras totais: **18,4 g** Proteína: **21,5 g**
Hidratos de carbono: **39,5 g**

INGREDIENTES

2 Porções

180 g de tofu
1 colher de sopa Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado
2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente
1 colher de sopa de manteiga de amendoim
2 colheres de sopa de sumo de lima
1 colher de sopa de amendoins picados
0,5 pimento vermelho
0,5 pepino comprido
0,5 de curgete
40 g de couve roxa
40 g de ervilhas cozidas
200 g de noodles de arroz cozidos
2 colheres de sopa de coentros

PREPARAÇÃO

Passo 1

180 g de tofu - **1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **2 colheres de sopa** Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de sopa** de manteiga de amendoim - **2 colheres de sopa** de sumo de lima - **1 colher de sopa** de amendoins picados
Misture o molho de soja Kikkoman com a manteiga de amendoim e o sumo de lima. Corte o tofu em fatias e frite-o no óleo de sésamo Kikkoman. Adicione o molho e frite durante mais um minuto. Polvilhe com os amendoins.

Passo 2

0,5 pimento vermelho - **0,5** pepino comprido - **0,5** curgete - **40 g** de couve roxa - **40 g** de ervilhas cozidas - **200 g** de noodles de arroz cozidos - **2 colheres de sopa** de coentros
Corte os legumes e coloque-os numa lancheira com o tofu, as ervilhas, os noodles e os coentros.