

Crepes com tofu

Tempo total **20 Mins.** **20 Mins.** Tempo de preparação

Informação nutricional (por porção)
1.949 kJ / 466 kcal

Gorduras totais: **20 g** Proteína: **19,3 g**
Hidratos de carbono: **50 g**

INGREDIENTES

2 Porções

6	folhas de papel de arroz
100 g	de tofu
0,5	pimento vermelho
0,5	pepino comprido
40 g	de couve roxa
0,5	curgete
120 g	de noodles de arroz cozidos
20 g	de ervilhas cozidas
2 colheres de sopa	de amendoins picados
2 colheres de sopa	de coentros
2 colheres de sopa	<u>Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente</u>
1 colher de sopa	<u>Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado</u>
1 colher de sopa	de xarope de ácer
1 colher de sopa	de sumo de lima
1 colher de sopa	de manteiga de amendoim

PREPARAÇÃO

Passo 1

6 folhas de papel de arroz - **100 g** de tofu - **0,5** pimento vermelho - **0,5** pepino comprido - **40 g** de couve roxa - **0,5** curgete
Corte os legumes e o tofu em palitos. Humedeça o papel de arroz em água até que este fique macio.

Passo 2

120 g de noodles de arroz cozidos - **20 g** de ervilhas cozidas - **2 colheres de sopa** de amendoins picados
Coloque uma porção de noodles, tofu, legumes cortados, ervilhas cozidas e amendoins numa folha de papel de arroz e enrole cuidadosamente.

Passo 3

2 colheres de sopa Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente - **1 colher de sopa** Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado - **1 colher de sopa** de xarope de ácer - **1 colher de sopa** de sumo de lima - **1 colher de sopa** de manteiga de amendoim - **2 colheres de sopa** de coentros
Misture os ingredientes do molho e sirva com os crepes e os coentros.