



## Pasta kanapkowa z tofu, brokuła i pieczarek

★★★★★(4)

20 minut

6 osób

łatwy

### Wartości odżywcze

**111 kcal** / 1 porcję (153 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>72.27 kcal</b> 3.61%	Białko <b>5.14 g</b> 10.28%	Węglowod. <b>4.73 g</b> 1.75%	Tłuszcze <b>1.08 g</b> 1.54%	Błonnik <b>2.00 g</b> 8%	<b>GDA</b> <b>3.61 %</b>
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Serek naturalny tofu - 180g
- Pieczarki - 200g (10 sztuk)
- Brokuły - 500g
- Bazylia świeża - 10g (2 gałązki)
- Natka pietruszki siekana - 24g (4 łyżeczki)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Zioła prowansalskie - 3g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Tofu pokrój w kostkę, dodaj wybrane przyprawy. Natkę pietruszki, bazylię, koperek drobno posiekaj i dodaj do tofu.

**KROK 2:** Blenduj wszystko razem na gładką masę.

**KROK 3:** Brokuły i pieczarki ugotuj. Uważaj, by ich nie rozgotować, muszą pozostać lekko twarde.

**KROK 4:** Ugotowane warzywa dodaj do tofu z ziołami i dokładnie blenduj do momentu uzyskania jednolitej konsystencji pasty.

\*Pasta ta idealnie smakuje na chlebie lub waflach ryżowych. Możesz również posmarować pastą naleśniki bądź zjeść ją bez dodatków.

Smacznego!

