

INSALATA di SPINACI e TOFU

Chef Luigi Rossi

Gluten free, Veggie, Vegan

Indice Glicemico: Basso

Tempo di Preparazione: 15'

Difficoltà: Semplice

Dosi: 1-2 persone

Tempo di cottura: -

Costo: €

Stile di vita: Sedentario

Ingredienti (per 1-2 persone)

- Spinaci giovani freschi puliti g 25
- Tofu biologico 100% vegan g 40
- Olio di semi di Cartamo g 10
- Yogurt al mango g 15
- Sale qb

Procedimento

“Intiepidire” il tofu e coprirlo con 5 g di olio di cartamo, aspettare che si raffreddi quindi tagliarlo a bastoncini.

Nel piatto sistemare gli spinaci, il tofu, condire con yogurt al mango, olio di semi di Cartamo e sale.

Effetti avversi delle terapie: perdita di appetito, perdita di peso, anemia, stipsi fisiologica e non meccanica.

FBO per te: Un' insalata veloce tutta invernale, da utilizzare come contorno o da condividere come antipasto in compagnia. Il tofu, è un alimento ricco di proteine e, come la soia da cui deriva, possiede una buona composizione in amminoacidi essenziali, ricco anche di calcio e ferro, di cui si può facilmente aumentare la biodisponibilità consumando nello stesso pasto alimenti ricchi di vitamina C come agrumi, kiwi o peperoncino fresco. Per completare il piatto consigliamo una porzione di cereali integrali.

