

Medalhões de tofu com sementes de chia (1 pessoa)

Ingredientes:

Tofu – 150g;

Pão ralado – 15g;

Alho – 4g;

Cebola – 40g;

Gérmen de trigo – 5g;

Molho de soja – 5ml;

Salsa – 1,2g;

Azeite – 7ml;

Sementes de chia – 10g;

Feijão-verde – 150g;

Esparguete – 40g.

Preparação:

1º Numa taça esmagar e misturar muito bem todos os ingredientes. 2º Moldar medalhões e levar ao forno numa forma untada com azeite ou alourar com um pouco de azeite numa sertã.

3º Servir acompanhado de uma salada de feijão-verde cozido e esparguete cozido.

(DGE)