

## **Beirute de tofu**

### **Ingredientes:**

- 4 pães sírios médios (50g. Cada)
- 200g. De tofu
- 2 talos de salsa em fatias finas
- 1 pepino japonês em fatias finas
- 1/2 xícara (chá) de cebolinha verde picada
- 2 colheres (sopa) de azeite
- Sal a gosto
- 20 galhinhos de agrião

### **Modo de preparar:**

1. Em uma vasilha, amasse o tofu com um garfo delicadamente, acrescente os demais ingredientes, tempere com sal e azeite.
2. Monte o beirute com o recheio e folhas de agrião.

Rendimentos: 4 porções

Calorias por porção: 232

Proteínas por porção: 10g.

Carboidratos por porção: 31g.

Gorduras por porção: 8g.

Fibras por porção: 2g.

*Fonte: ANAD*