

Sandwicze z pastą z tofu

Kanapki z pastą tofu są idealne na szybkie śniadanie, lub kolację. Z powodzeniem można zabrać je też ze sobą do pracy.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

20 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1/2 łodygi selera naciowego, posiekanej
2 cebule dymki, posiekane
1/4 szklanki chudego majonezu
1 ogórek konserwowy, posiekany
1 łyżka musztardy dijon
1/4 łyżeczki kurkumy
1/4 łyżeczki soli
1/8 łyżeczki pieprzu kajeńskiego
350 g tofu, pokrojonego w drobną kostkę
8 kromek chleba razowego
4 liście sałaty

PRZYGOTOWANIE:

1) Wymieszać w misce seler naciowy z cebulą, majonezem, pokrojonym ogórkiem, musztardą i przyprawami. Połączyć z tofu. Posmarować cztery kromki chleba pastą. Nałożyć na każdą liść sałaty. Przykryć pozostałymi kromkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 sandwicz zawiera: 274 kcal, 12 g tłuszczów (w tym 2 g NKT), 5 mg cholesterolu, 734 mg sodu, 33 g węglowodanów, 5 g błonnika, 13 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock