

# 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*