Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología



SOPAS Y CREMAS

Sopa miso con tofu y berberechos

15min · 5 raciones · 112 kcal

Ingredientes

- **500g** de tofu blando (un bloque entero)
- **2L** de agua
- **3 cucharadas** de miso blanco
- **2** puñaditos de alga wakame deshidratada
- **2 latas** de berberechos

POR RACIÓN

Proteínas	**12 g**
Grasas	**4,5 g**
Hidratos	**7,5 g**
Fibra	**2,1 g**

Elaboración

1. Poner agua a hervir en una olla y añadir el alga wakame deshidratada
2. Añadir el tofu cortado a daditos
3. Cocinar el tofu durante 15 minutos y reservar
4. Añadir los berberechos
5. Añadir tres cucharadas de miso
6. Ayudarse de un colador para deshacer el miso
7. Hacer este paso fuera del fuego para no perder propiedades
8. Emplatar y disfrutar

RECOMENDACIONES

Es importante usar tofu blando para que quede más tierno. Calcular unos 80-100g de tofu por persona.

Hecho con CookNest

Todas las recetas de Cristina Sánchez | Nutrición y Psicología

cooknest.app/@cristinasanchez-nutricion · Instagram @cristinasanchez_nutricion