The Green Fork



SOPES I CREMES · VEGÀ

# Ramen de tofu fàcil

15min · 4 racions · 150 kcal

## Ingredients

- **500ml** d'aigua + 2cdtes de miso (en gra o en pasta)
- Salsa de soja
- Fideus d'arròs
- **1** gra d'all
- Gingebre ratllat
- **1** ceba petita
- **1/3** de bloc de tofu
- Xampinyons
- Llavors de sèsam

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | 8 g |
| Greixos | 5 g |
| Hidrats | 15 g |
| Fibra | 2 g |

## Elaboració

1. Dissoldre el miso amb l'aigua bullint
2. Cuinar els fideus 5-6mins
3. Servir amb el tofu i els xampinyons

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork