



Wok *tofu & légumes*



10 min
Préparation



250 kcal
/personne



2
Personnes

Les ingrédients

Tofu ferme	200 g
Légumes frais	300 g
Sauce soja	1 c.à.s
Huile	2 c.à.c

La préparation

- 1 Couper le tofu en dés, le faire dorer à la poêle.
- 2 Ajout des légumes, cuire à feu vif.
- 3 Arroser de sauce soja.



Source
de fibres



Source de
protéines



100% végétal