



*Receitinhas*

# BIFUM VEGGY

## INGREDIENTES:

- 200 g de macarrão do tipo bifum
- 1,5 L de água fervente
- 1 colher (sopa) de óleo/azeite
- 200 g de tofu
- Sal a gosto
- 1 cenoura ralada fina
- 4 talos de salsão em fatias finas
- 2 dentes de alho picados
- 4 ramos de cebolinha verde picados
- 1/2 colher (chá) de gergelim preto

## MODO DE PREPARO:

Em uma tigela, regue o bifum com a água, mexa com um garfo para separar os fios e deixe descansar por dois minutos. Passe em água corrente para esfriar. Escorra. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo acrescente a cenoura, o salsão e o alho e refogue por três minutos ou até que fiquem al dente. Junte o bifum e o tofu, tempere com sal, adicione os os a cebolinha verde. Sirva polvilhado com o gergelim preto.

\* Você pode adicional outros vegetais de sua preferencia





[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br) 

[vanessamigraynutricionista](#)  

[nutricionista@vanessamigray.com.br](mailto:nutricionista@vanessamigray.com.br) 

