



Receitinhas

GRÃO DE BICO E TOFU

INGREDIENTES:

- 2 xícaras de grão de bico cozidos
- 2 talos de salsão cortados em tiras
- 1 batata média cortada em cubos
- 1 abobrinha italiana pq em cubos
- 1 pedaço de gengibre picado
- 8 vagens cortadas picada em 2cm
- pimenta calabresa a gosto
- 2 xícaras de leite de coco
- 1 tofu defumado cortado em cubos
- 1 pimentão vermelho
- 1 cenoura pequena em cubos
- coentro picado
- 1 limão
- Curry a gosto

MODO DE PREPARO:

Refogue em um fio de óleo o gengibre, o tofu defumado, o salsão, a cenoura, a batata e a abobrinha, até que a abobrinha esteja macia. Acrescente o leite de coco e depois todos os outros ingredientes exceto o curry e o limão. Mantenha sempre mexendo até ferver. Acrescente o curry até o gosto desejado e o suco do limão mexa por mais 3 minutos e sirva.

Sugestão: dilua o curry em um pouco de água para não empelotar. Sirva com arroz integral, gohan, ou arroz com castanhas.





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

