

Lunch box végétarienne au tofu et edamame



Découvrez cette délicieuse boîte à lunch à base de tofu, parfaite pour une alimentation végétarienne équilibrée et riche en protéines.

Préparation 5 min

Cuisson 2 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 235

Lipides 7

Glucides 32

Fibres 8

Protéines 14

Sodium 300

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de carottes, style miniatures
- 85 g ($\frac{3}{4}$ tasse) de tofu extra-ferme, coupé en cubes,
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de fèves de soya (edamame), écossées et congelées
- 30 ml (2 c. à table) d'hummus
- 1 pomme moyenne, tranchée en quartier

Préparation

1. Placer les edamames dans un petit bol et dégeler au micro-ondes 2 minutes.
2. Assembler les ingrédients dans une boîte à collation.

Notes

Se conserve 5-7 jours au réfrigérateur.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec