



Ricetta light: zucchine e tofu - [Visualizza sul sito di rosaria](#)



Per un pasto di 369 kal

100g di TOFU= 100 Kal  
300g di zucchine= 39 Kal  
2 cucchiaini di olio = 90 Kal  
1 fettina pan carrè = 50 Kal  
1 frutto da 200g = 90 Kal

---

369 kal

Ho fatto grigliare le zucchine nel crisp, tagliato il tofu a cubetti e condito il tutto con sale, 2 cucchiaini di olio, un po' di aceto di mele, mezzo spicchio di aglio tritato e tantaaaaaa menta!

Si consiglia di preparare l'emulsione a parte e poi versare sulle zucchine e il tofu, in questo modo si ovvia meglio alla scarsa quantità di olio.

Lasciare marinare il tutto per un'oretta.

Il pan carrè è per...accompagnamento...non so fare a meno del pane e questo formato mi garantisce il peso e le calorie!

Per renderlo più saporito, lo faccio tostare.

PS: niente colesterolo, solo quello dell'olio che è colesterolo buono.

[Vai alla discussione sul forum](#)

zucchine - ricetta light - piatto leggero - ipocalorico - dietetico