

Recette facile

POÊLÉE DE QUINOA, HARICOTS VERTS, POIVRONS ET TOFU MARINÉ

- **Énergie** : 360 kcal
- **Protéines** : 26 g
- **Lipides** : 11 g
- **Glucides** : 34 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 160 g de quinoa cru (environ 400 g cuit)
- * 250 g de haricots verts
- * 1 poivron rouge
- * 300 g de tofu ferme
- * Sauce soja allégée, ail, gingembre, 1 c. à soupe d'huile de sésame

ÉTAPES

- 1 Faites cuire le quinoa.
- 2 Coupez le tofu en dés, faites-le mariner avec soja, ail, gingembre.
- 3 Faites sauter les légumes et le tofu, puis ajoutez le quinoa.