

Referências tofu bio disponíveis em Portugal:

- Burger tofu bio brócolos 160g
- Burger tofu bio alho francês 150g
- Burger tofu bio cogumelos 150g
- Barritas tofu bio lentilhas 130g
- Tofu bio original natural 250g
- Tofu bio ervas aromáticas 250g
- Tofu bio original natural 2x200g

Já conhece as outras gamas de produtos de soja bio deliciosas e saudáveis da Provamel (bebidas, yofus, sobremesas, creme de cozinha...)? Descubra-as em [www.provamel.com](http://www.provamel.com) ou solicite mais informação na sua loja habitual de produtos naturais ou em dietéticas.



**Provamel**

Ame o seu futuro

Editor responsável: J. Cornet - Alpro NV - Bélgica. 1116

# Tofu Bio Provamel

Uma alternativa saudável e deliciosa à carne e ao peixe.



**NOVO!**



# Tofu Provamel Bio

Como a Provamel está a mudar a sua imagem de marca alternativa a produtos lácteos, para produzir duma gama completa de alimentos de base vegetal, apresentamos a gama tofu Bio Provamel em Portugal. Feito de soja biológica, o tofu é um ingrediente de preparação fácil, rico em proteínas de alta qualidade e cálcio.

O respeito pelos recursos naturais do nosso planeta foi sempre um valor-chave da Provamel. Os consumidores que se preocupam com a saúde também irão apreciar as vantagens ambientais do tofu. Como fonte saudável de proteínas vegetais, requer, em média...

- 10 vezes menos terreno
- 100 vezes menos água
- 11 vezes menos energia de combustíveis fósseis ...do que a produção de proteína animal.

O tofu pode ser combinado com muitos outros ingredientes, por ter a espantosa característica de assumir os sabores das ervas e molhos que utilizar na sua confecção. Como irá descobrir, tem uma vasta gama de usos na cozinha moderna, que se preocupa com a saúde.



## Creme mediterrânico com tomates secos ao sol

(Para 4 pessoas)

### Ingredientes:

- 1 pacote de Tofu original natural Bio Provamel (250g)
- 30g de folhas de rúcula
- 15g de manjeriço fresco
- 200g de tomates secos ao sol em óleo
- 3 colheres de sopa de maionese
- Sal e pimenta

### Modo de preparação:

Escorra o tofu e esmague-o com um garfo. Corte em pedacinhos as folhas de rúcula e o manjeriço, e fatie os tomates. Misture o tofu com a rúcula, o manjeriço, os tomates, 4 colheres de sopa de óleo dos tomates secos ao sol, com a maionese. Junte sal e pimenta a gosto. Coloque o creme no frigorífico durante pelo menos 1 hora, para que os sabores realcem.

### Para servir:

Sirva o creme em pão torrado, em tostas, em pedaços de pepino ou como recheio de um tomate.