Salada de Tofu com Quinoa

Eu escolhi elaborar um prato principal, chamado “Salada de Tofu com Quinoa”.

A escolha deste prato principal teve como objetivo de praticar uma alimentação saudável. Procurei valorizar a qualidade dos produtos para que obedeçam às necessidades do nosso organismo, considerados nutritivos e de baixo teor calórico.

Os alimentos que escolhi foram: Tofu fumado, mix de quinoa, mix de sementes, queijo feta e molho de soja.

As razões pelas quais eu selecionei estes produtos foram as seguintes:

O Tofu em substituição da carne.

A Quinoa em substituição da batata ou arroz.

O mix de sementes que contém girassol, linhaça, abóbora e sésamo, como fonte de vitaminas, minerais, fibra e proteínas.

O molho de soja para aromatizar o Tofu.

O queijo feta fornece vitaminas e minerais chave para o nosso organismo.

O tomate cherry porque contém fibra e fitoquímico licopeno, amplamente estudado na prevenção de diversas doenças oncológicas.

A alface porque é fonte de nutrientes, possui laxativa e diurética, sendo rico em água e potássio, diminuindo o excesso de sódio e líquidos, contribuindo na redução da pressão arterial.