

# Zeleninový salát s tofu



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 1

21 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 3 g bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/zeleninovy-salat-s-tofu>

## Příprava

Salát omyjeme a natrháme na kousky, mrkev oškrábeme a nakrájíme na nudličky, kukuřici, pokud máme mraženou, necháme rozmrazit (pro urychlení v mikrovlnce) a tofu nakrájíme na plátky zalijeme sojovou omáčkou a dorozkrájíme na kostičky (pokud máme více času necháme chvíli uležet, aby se pořádně promíchaly chutě). Vše dáme do misky, zamícháme a můžeme podávat.

## Ingredience

- ✓ 50 g Tofu
- ✓ 1 lžíce sojové omáčky
- ✓ pár listů ledového salátu
- ✓ 1 mrkev
- ✓ hrst kukuřice

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Celoročně, Finančně nenáročná, Zelenina, Rychlovka, Štíhlá slečna, Salát

