



Ensalada de pepino, tofu y avellanas

Ingredientes (para 2 raciones)

120 g de tofu blando

1 pepino pequeño (150 g)

8 o 10 avellanas

1 c/s de aceite de oliva virgen extra

1 c/c de salsa de soja (opcional solo en caso de no tener hipertensión y/o retención de líquidos)

1 c/c de miel (opcional)

Elaboración

1. Lavar y pelar el pepino.
2. Con la ayuda de un pelador, cortarlo a láminas finas y anchas.
3. Cortar el tofu a daditos.
4. Si se añade salsa de soja y miel, mezclarlas con el aceite de oliva y un poco de agua hasta lograr un aliño líquido, tipo vinagreta.
5. Picar las avellanas.
6. Disponer los dados de tofu y las láminas de pepino en la base del plato, decorar con las avellanas y la vinagreta, y servir.