

Ensalada de algas y tomate cherry



Ingredientes para 4 personas

- 5 cucharadas (15gr.) de Alga wakame
- 150 gramos de Tomate cherry
- 150 gramos de Tofu fresco
- Aceite de oliva
- Zumo de 1 limón

Preparación

- 1) Dejar en remojo el alga Kombú una media hora en agua tibia. Hacer lo mismo, pero en otro recipiente con el alga Wakame (Hay que tener en cuenta que las algas triplican su volumen al rehidratarlas).
- 2) Cortar el tofu a dados y lavar los tomates
- 3) Cortar el alga Nori en juliana. Secar con un papel absorbente el exceso de agua de las algas Kombú y Wakame, y partir a juliana la primera.
- 4) Mezclar los tres tipos de alga como el tofu y los tomates cherry y aliñar con aceite de oliva y limón.
- 5) Servir inmediatamente ya que la gracia es que el alga Nori esté crujiente, creando así un contraste de texturas

Valor nutricional (por ración)

Valor energético: 66,99 Kcal.; Proteínas: 8,68 g; Hidratos de carbono: 5,07 g;
Grasas: 2,42 g;