



BOLONHESA DE SOJA

Cozinha italiana versão vegetariana e plena de sabor.

 40 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- Sal q.b.
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- 1 + 1/2 chávenas de soja granulada
- Salsa picada q.b.
- Azeite q.b.
- 1 colher de chá rasa de açúcar branco [4 g]
- 2 c. de sopa de molho de soja
- 200 gramas de polpa de tomate
- Pimenta q.b.
- Paprika q.b.
- 2 folhas de louro
- 300 gramas de esparguete cru

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar a soja de molho em água quente com sal durante, aproximadamente, uma hora. Refogar levemente a cebola e o alho no azeite e acrescentar a soja bem espremida; deixar apurar um pouco, mexendo sempre.
- 2º Adicionar a polpa de tomate, o açúcar, a salsa, o louro, o molho de soja, a paprika e a pimenta.
- 3º Acrescentar um pouco de água quente e deixar apurar em lume brando durante aproximadamente 30 minutos.
- 4º Servir com massa
- 5º Servir com massa
- 6º Servir com esparguete, previamente cozida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (205 g)	% DR
ENERGIA	178 kcal	364 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	34 %
H. CARBONO	31 g	63 g	24 %
AÇÚCARES	5 g	10 g	11 %
GORDURA	2 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	28 %
SÓDIO	786 mg	1610 mg	67 %