





SALSA BOLOÑESA VEGETARIANA

Fácil receta italiana para hacer de tus tardes unas sabrosas, balanceadas y apetitosas. Receta adaptada de <https://www.veganrecipeclub.org.uk/recipes/easy-vegan-spaghetti-bolognese>

 15 minutos
 45 minutos
 6 porciones

INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña cortada en cuadritos
- 8 onzas de setas portobello limpias y rebanadas
- 2 dientes de ajo machacados
- 12 onzas de Gimme Lean Meatless Beef, Lightlife [336 g]
- 1 ½ taza de salsa marinara [375 g]
- 2 cucharadas de HPM Salt-Free Italian Herb Blend [28 g]
- 3 cucharadas de bragg Nutritional Yeast Seasoning [15 g]  3 cucharadas de queso parmesano [15 g]
- Salpimienta a gusto

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Calienta el aceite de oliva en un sartén cómodo, a fuego mediano alto, y amortigua la cebolla y las setas.
- 2º Añade el ajo machacado y saltea por un minuto.
- 3º Baja el fuego a medium.
- 4º Añade tu "vegetarian mince" y saltea hasta que esté dorada, aproximadamente 2 a 3 minutos.
- 5º Añade la salsa marinara de tu preferencia y las especias. Recomiendo la Field Day Organic, Portobello Mushroom, para extra sabor.
- 6º Mezcla bien y continúa cocinando a fuego lento por 15 minutos. Añade agua según necesario.
- 7º Sirve con tu pasta favorita y adórnalo con queso parmesano y Nutritional Yeast.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [148 g]	% DDR
ENERGÍA	72 kcal	106 kcal	5 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
COLESTEROL	1 mg	2 mg	1 %
SODIO	600 mg	887 mg	37 %
H. CARBONO	9 g	13 g	4 %
AZÚCARES	3 g	4 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	5 g	18 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	—