nutrium

Paulina Guerri

SALTEADO DE SOJA TEXTURIZADA Y VERDURITAS

2 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de soya texturizada
- 100 gramos de cebolla blanca, bulbo, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 2 cucharaditas de aceite de oliva (10 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Lo primero que debemos hacer es dejar la soja texturizada rehidratándose en agua caliente unos 20 minutos. Trascurrido ese tiempo escurrir el agua sobrante y reservar.

2º Calentamos una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra. Añadir el ajo cortado en láminas y la cebolla cortada en cubitos pequeños, cocinar unos minutos hasta que doren.

3º Agregar la zanahoria rallada. Si vemos que tras unos 2-3 minutos la mezcla de verduras está muy seca, podemos añadir medio vaso de agua. Removemos y tapamos rápidamente.

4º Cuando la zanahoria esté blandita, añadimos el calabacín cortado también en daditos. Pochar y añadir la soja texturizada rehidratada y escurrida. Remover muy bien unos 6-7 minutos. Tapar y dejar reposar un par de minutos

5º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	211 kcal	11 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	12 mg	31 mg	1 %
H. CARBONO	9 g	22 g	7 %
AZÚCARES	1 g	3 g	–
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	37 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	–