



ESPAGUETIS CON SOJA TEXTURIZADA

2 porciones

INGREDIENTES

- 2 Raciones de soja texturizada (hacendado) [80 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 unidad mediana de pimiento verde, crudo [125 g]
- 1/2 unidad mediana de pimiento rojo, crudo [105 g]
- 180 gramos de pasta alimenticia, integral, cruda
- 4 cucharadas soperas de tomate, pelado y triturado, enlatado [60 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En una olla con agua y una pizca de sal, cocina la pasta el tiempo que indica las instrucciones de su envase. Una vez lista, escúrrela.
- 2º Hidrata la soja texturizada. Para ello debes ponerla en un recipiente con agua durante al menos 20 minutos. Pasado ese tiempo escúrrela.
- 3º En una sartén amplia echa un chorro de aceite de oliva. Cuando esté caliente vierte la cebolla picada y los pimientos cortados en trozos pequeños o tiras, y saltea las verduras a fuego medio durante 6-8 minutos.
- 4º Añade a la sartén la soja texturizada y saltea otros 5 minutos más con el fuego un poquito más alto.
- 5º Vierte en la sartén la salsa de tomate (a poder ser casera) y cocina junto con el resto de ingredientes durante 5 minutos más.
- 6º Coloca los espaguetis en un plato y encima vierte la salsa con soja texturizada.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [279 g]	% DDR
ENERGÍA	185 kcal	516 kcal	26 %
PROTEÍNA	12 g	33 g	67 %
H. CARBONO	28 g	77 g	30 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	13 g	51 %
SODIO	16 mg	44 mg	2 %