



### PATÊ DE SOJA TEXTURIZADA

Para fazer sanduíche, comer com pão, torrada entre outros

-  25 minutos
-  40 minutos
-  11.3 colheres de sopa

## INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola crua [20 g]
- 2 unidades de alho cru [6 g]
- 2 colheres de sopa de extrato de tomate [40 g]
- 3 colheres de sopa rasas de queijo requeijão cremoso [45 g]
- 1 porção de cebolinha crua [20 g]
- 1 colher de sopa de óleo de soja [8 g]
- 4 xícaras de chá de proteína de soja crua [200 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, deixe a soja de molho por 10 minutos, depois lave e repita o problema, retirando bem água. Após isto, tempere bem com os temperos de sua preferência.
- 2º Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite
- 3º Adicione a soja temperada e frite até ela mudar de cor.
- 4º Acrescente o extrato de tomate, um pouquinho de água e deixe cozinhar até reduzir o volume;
- 5º Acerte o sal, coloque o requeijão, misture bem e desligue o fogo.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA (30 g)	% DDR
ENERGIA	232 kcal	69 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	31 g	9 g	13 %
GORDURA	6 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	4 g	15 %
SÓDIO	202 mg	61 mg	3 %