



SEITANAS À PORTUGUESA

Receita fácil, prática e deliciosa

 30 minutos

 35 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 1/2 unidade, com casca de cebola crua [106 g]
 - 250 gramas de seitan Continente Bio
 - 240 gramas de polpa de tomate [1 chávena]
 - 100 gramas de cerveja
 - 30 gramas de molho de soja [2 colheres de sopa]
 - 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
 - 1/4 colher de chá rasa, fino de sal [1 g]
 - 1 colher de chá de pimenta preta [2 g]
 - 1 colher de café de pimentão doce [1 g]
- 1/2 unidade, com casca de cebola crua [106 g]
 - 250 gramas de seitan Continente Bio
 - 240 gramas de polpa de tomate continente [1 chávena]
 - 100 ml de cerveja
 - 30 gramas de molho de soja [2 colheres de sopa]
 - 2 colheres de sopa de azeite [14 g]
 - 1/4 colher de chá rasa, fino de sal [1 g]
 - 1 colher de chá de pimenta preta [2 g]
 - 1 colher de café de pimentão doce [1 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pique finamente a cebola e refogue, em lume brando, com o azeite. Quando estiver translúcida, junte a polpa de tomate, o louro, os temperos e deixe apurar – este passo é importante, pois assim a polpa de tomate perde a acidez;
- 2º Adicione então o molho de soja e a cerveja e deixe cozinhar para que perca o álcool;
- 3º Junte um pouco de água e, depois de ferver, mergulhe o seitan cortado em fatias finas;
- 4º Tape o tacho e deixe cozinhar até o seitan ganhar sabor e amolecer ligeiramente;
- 5º Retoque os temperos e sirva com arroz branco – para ensopar o molhinho todo!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [366 g]	% DR
ENERGIA	85 kcal	313 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	36 g	71 %
H. CARBONO	4 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	3 g	11 g	12 %
GORDURA	3 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	16 %
SÓDIO	99 mg	362 mg	15 %