



BOLONHESA DE SOJA

Cozinha italiana versão vegetariana e plena de sabor.

 40 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- Sal q.b.
- 1 unidade, com casca de cebola crua [212 g]
- 3 dentes de alho cru [9 g]
- 1 + 1/2 chávenas de soja granulada
- Salsa picada q.b.
- Azeite q.b.
- 1 colher de chá rasa de açúcar branco [4 g]
- 2 c. de sopa de molho de soja
- 200 gramas de polpa de tomate
- Pimenta q.b.
- Paprika q.b.
- 2 folhas de louro
- 300 gramas de esparguete cru

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar a soja de molho em água quente com sal durante, aproximadamente, uma hora. Refogar levemente a cebola e o alho no azeite e acrescentar a soja bem espremida; deixar apurar um pouco, mexendo sempre.
- 2º Adicionar a polpa de tomate, o açúcar, a salsa, o louro, o molho de soja, a paprika e a pimenta.
- 3º Acrescentar um pouco de água quente e deixar apurar em lume brando durante aproximadamente 30 minutos.
- 4º Servir com massa
- 5º Servir com massa
- 6º Servir com esparguete, previamente cozida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (205 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 178 kcal | 364 kcal | 18 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 17 g | 34 % |
| H. CARBONO | 31 g | 63 g | 24 % |
| AÇÚCARES | 5 g | 10 g | 11 % |
| GORDURA | 2 g | 4 g | 5 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 7 g | 28 % |
| SÓDIO | 786 mg | 1610 mg | 67 % |