Breno Dos Santos Correa
Nutricionista · 14999/P

SNACK DE PTS

Ótimo para beliscar ou mesmo para agregar a uma granola salgada para por na salada.

40 minutos
8 Porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de proteína de soja
- 2 colheres de sopa de shoyu (30 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, paprica (1 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, alho em pó (2 g)
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Hidratar a proteína de soja: Coloque a proteína de soja em água quente por 15 minutos. Escorra e esprema bem para tirar o excesso de água. Pode usar um pano limpo ou peneira com colher. Temperar: Misture a proteína hidratada com o shoyu, azeite, páprica, alho, pimenta e ajuste o sal. Deixe marinando por 10–15 minutos para pegar bem o sabor. Airfryer: Pré-aqueça a airfryer a 180 °C por 3 minutos. Coloque a soja temperada na cesta em uma camada uniforme (não precisa ficar totalmente solta). Asse por 10–15 minutos, mexendo na metade do tempo, até ficar crocante. Se quiser mais seco, pode deixar até 18 minutos, mexendo a cada 5 minutos para não queimar.

2º Hidratar a proteína de soja: Coloque a proteína de soja em água quente por 15 minutos. Escorra e esprema bem para tirar o excesso de água. Pode usar um pano limpo ou peneira com colher.

3º emperar: Misture a proteína hidratada com o shoyu, azeite, páprica, alho, pimenta e ajuste o sal. Deixe marinando por 10–15 minutos para pegar bem o sabor.

4º Airfryer: Pré-aqueça a airfryer a 180 °C por 3 minutos. Coloque a soja temperada na cesta em uma camada uniforme (não precisa ficar totalmente solta). Asse por 10–15 minutos, mexendo na metade do tempo, até ficar crocante. Se quiser mais seco, pode deixar até 18 minutos, mexendo a cada 5 minutos para não queimar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (30 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	48 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	7 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	16 g	5 g	6 %
GORDURA	8 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	1005 mg	302 mg	13 %