

**MOLHO À BOLONHESA DE PROTEÍNA DE SOJA** 20 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de proteína de soja [240g]
- 3 unidades médias de tomate [300 g]
- 1 dente de alho cru [3 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 5 folhas de manjeriço, fresco [3 g]
- 1 colher de chá rasa de sal [5 g]
- 1 colher de chá de pimenta moída [3 g]
- 2 colheres de sopa de óleo de girassol [14 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1- Refogue o alho e a cebola no óleo; 2- Adicione a carne de soja já hidratada (deixe de molho em água quente até ela ficar fofinha). Mexa bem; 3- Deixe refogando por 5 minutos e depois adicione os tomate picados; 4- Refogue até o tomate murchar e vá acrescentando água aos poucos; 5- Abaixar o fogo e deixe cozinhar em fogo baixo por 20 minutos. 6- Tempere com a manjeriço, a pimenta e o sal.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (27 g)	% DDR
ENERGIA	163 kcal	45 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	12 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	26 g	7 g	9 %
GORDURA	3 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	338 mg	92 mg	4 %