

## BOLOÑESA VEGANA



Este es un sustituto genial de la boloñesa con carne, pero apta para vegetarianos y veganos porque usaremos soja texturizada. Puedes añadir las verduras que te gusten, setas o champiñones, tomate triturado si quieres una textura más de salsa, etcétera. También puedes hidratar la soja texturizada con caldo vegetal o agua con elementos que le den sabor [soja, especias...]

 10 minutos

 20 minutos

 1 porción

## INGREDIENTES

- 50 gramos de soja texturizada grano fino [Hacendado]
- 20 gramos de tomate concentrado [pasta o puré de tomate]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla [40 g]
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/4 tronco de apio, crudo [26 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]
- 1 cucharada de postre de orégano, seco [2 g]
- 1/2 copa de vino tinto, 11° [40 g] - Opcional
- 1/2 cucharada sopera de salsa de soja [7 g]
- 1 diente de ajo [4 g]

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Añade la soja texturizada a un bol e hidrátala con agua caliente.
- 2º Mientras se hidrata, prepara la base de la boloñesa: corta las verduras y rehógalas unos minutos hasta que tengan color. Añade también la pasta de tomate y deja que se cocine [sin quemarse] un minutito.
- 3º Agrega opcionalmente un chorrito de vino tinto o blanco, deja que se evapore un poco el alcohol y añade la soja escurrida junto con una cucharadita de soja.
- 4º Añade un poco de agua si ves que está muy seco y las especias [orégano seco, albahaca fresca o seca, pimienta...]. Corrige el punto de sal y listo!

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [220 g]	% DDR
ENERGÍA	134 kcal	294 kcal	15 %
PROTEÍNA	13 g	28 g	56 %
H. CARBONO	10 g	21 g	8 %
AZÚCARES	5 g	11 g	12 %
GRASA	3 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	5 g	11 g	45 %
SODIO	193 mg	425 mg	18 %