



## SOYA AL PASTOR

 5 minutos

 40 minutos

 8 porciones

## INGREDIENTES

- 120 gramos de soya texturizada
- 1 cucharada de achiote (16 g)
- 1.5 cucharaditas de sal (9 g)
- 1 cucharadita de tomillo (2 g)
- 2 Piezas de diente de ajo (10 g)
- 400 gramos de agua
- 50 gramos de vinagre
- 100 gramos de jugo de naranja
- 300 gramos de cebolla blanca, en trozos
- 2 cucharaditas de aceite (10 g)
- 480 gramos de piña natural picada

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Sigue los pasos en Cookidoo® en tu TMX®

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (187 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	118 kcal	6 %
GRASA	1 g	2 g	3 %
GRASAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	235 mg	439 mg	18 %
H. CARBONO	11 g	20 g	7 %
AZÚCARES	4 g	7 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	4 g	17 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	-