

**ESCONDIDINHO VEGETARIANO DE BRÓCOLIS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades médias de batata inglesa cozida (280 g)
- 5 gramas [1 colher de chá] de margarina com ou sem sal
- 50 gramas de proteína de soja
- 2 colheres de sopa cheias, picada de cenoura cozida (50 g) ou 4 colheres de sopa cheias, picado de brócolis (40 g)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate (40 g)
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva (5 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de sopa de shoyu (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Esmague as batatas, adicione um pouco de margarina ou manteiga e sal a gosto e faça um purê, reserve.
- 2º Deixe a proteína de soja de molho por 30 minutos em água quente com vinagre ou limão, escorra e lave bem em água corrente.
- 3º Refogue a cebola e alho no azeite até dourar, acrescente a proteína de soja lavada e escorrida, refogue com sal e temperos, adicione o molho de tomate e shoyu e misture bem
- 4º Monte com a proteína de soja com molho na parte de baixo do prato ou marmita + 1 vegetal cozido da sua escolha + o purê por cima.
- 5º Se quiser salpique queijo ralado e gratine no forno.
- 6º Se quiser salpique queijo ralado e gratine no forno.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (453 g)	% DDR
ENERGIA	75 kcal	339 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	10 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	19 %
GORDURA	3 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	6 g	25 %
SÓDIO	314 mg	1423 mg	59 %