Flávia Amorim
Nutricionista · 16905

RECEITA DE MOLHO DE PROTEÍNA DE SOJA TIPO BOLONHESA

30 minutos
5 porções

INGREDIENTES

- 350 gramas ou 2 xícaras de proteína texturizada de soja clara ou escura
- 1 unidade de limão tahiti (60 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 3 unidades médias de tomate (300 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 2 colheres de chá de alho, cru (6 g)
- 300 gramas de molho de tomate caseiro ou passata rústica industrializada
- sal a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque a proteína texturizada de soja para cozinhar com o dobro de água e com o suco do limão espremido. Quando ferver, desligar o fogo após 2 minutos. Escorrer a água e lavar bem em água corrente. Espremer bem a proteína até sair toda a água.

2º Em uma panela, coloque o azeite e a cebola e deixe fritar. Adicione o alho e deixe fritar também.

3º Adicione o tomate picado e deixei refogar e depois adicione a proteína de soja já escorrida e o molho de tomate e deixe cozinhar por uns 10 min. Tempere a gosto com sal, pimenta, páprica, cúrcuma, etc.

4º Pode ser servido com massas como macarrão, lasanha ou nhoque ou com arroz branco.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DDR
ENERGIA	71 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	15 %
GORDURA	3 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	530 mg	847 mg	35 %