Gabriel Banzinni
Nutricionista · 20706/P

ALMONDEGA DE SOJA

Uma ótima opção para quem deseja evitar o consumo de carnes ou apenas reduzir o consumo. A soja é um grão rico em proteínas de ótimo valor nutricional.

30 minutos
1 hora e 10 minutos
5 porções

INGREDIENTES

- 2 xícaras de proteína de soja
- 8 colheres de sopa rasas de farinha de rosca (80 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g) bem batido
- 1 unidade média de cebola (70 g) ralada
- 10 gramas de coentro
- 10 raminhos de salsinha, crua (10 g)
- 15 folhas de manjericão, fresco (8 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de trigo (7 g)
- 1 unidade de limão tahiti cru (60 g)
- 8 unidades pequenas de tomate (400 g)
- 5 dentes de alho, cru (15 g)
- 20 folhas de manjericão, fresco (10 g)
- 1 xícara de chá de molho de tomate, lata, com pedaços de tomate (244 g)
- 5 colheres de sopa de azeite de oliva (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Hidrate a proteína de soja em 1 litro de água morna com suco de 1 limão. Enquanto isso, prepare o molho de tomate, refogue 5 dentes de alho no azeite de oliva, acrescente os tomates e manjericão a gosto. Acrescente o molho de tomate pronto, para encorpar. Tampe a panela e volte para as almôndegas. Depois de meia hora, coloque em uma peneira e esprema bem até tirar toda água. Misture todos os ingredientes, amassando muito bem. Depois passe no processador para ligar os ingredientes. Forme as bolinhas no tamanho desejado, com ajuda da farinha de trigo. Volte ao molho de tomate. Se desejar um molho liso, bata no liquidificador e volte para a panela. Quando estiver fervendo, coloque as almôndegas e deixe cozinhar por 40 minutos. Sirva com purê de batatas, arroz, sobre o espaguete ou como desejar. Rende 20 almôndegas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (254 g)	% DDR
ENERGIA	116 kcal	295 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	11 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	18 g	24 %
GORDURA	5 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	157 mg	400 mg	17 %