

**FAROFA DE PROTEÍNA DE SOJA** 6 porções**INGREDIENTES**

- 300 gramas de proteína de soja
- 4 dentes de alho, cru [12 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 1/2 colher de chá de curry [4 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar a proteína texturizada de soja [sem corantes] no liquidificador ou processador com todos temperos descritos [ou os da sua preferência] e triturar até virar uma farofa.
- 2º Servir com a comida ou salada

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [54 g]	% DDR
ENERGIA	145 kcal	78 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	18 g	10 g	13 %
GORDURA	5 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	786 mg	422 mg	18 %