



STRICIOLE DI SEITAN CON LE VERDURE

Se ancora non sei riuscit@ ad apprezzare il seitan, questa è la ricetta giusta. Un piatto ricco di proteine e di fibre, ma anche di gusto!

INGREDIENTI

- 2 medaglioni di seitan al naturale (125 g)
- verdura a scelta (es.: zucchine, carote, peperoni)
- 1 cucchiaio da tavola di olio di oliva extravergine (9 g)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Taglia le verdure a dadini e mettila a rosolare con 1 cucchiaio di olio.
- 2° Taglia le verdure a dadini e mettila a rosolare con 1 cucchiaio di olio.
- 3° Nel frattempo taglia il seitan a fettine.
- 4° A metà cottura delle verdure aggiungi il seitan e lascia rosolare tutto insieme.
- 5° Usa le spezie che preferisci

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	% AR
ENERGIA	82 kcal	4 %
PROTEINE	9 g	18 %
CARBOIDRATI	5 g	2 %
ZUCCHERI	2 g	2 %
LIPIDI	3 g	4 %
GRASSI SATURI	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 %
SODIO	111 mg	5 %