



SOPA THAI VEGANA

Sopa al estilo Thai con fideos de arroz, proteína de origen vegetal y verduras al gusto.

 15 minutos

 30 minutos

 2 raciones

INGREDIENTES

- 150 gramos de tofu  125 gramos de seitán
- 1 diente de ajo (4 g)
- 1 cucharada sopera de jengibre (5 g)
- 1/2 Unidad pequeña de cebolla Morada (40 g)
- 1/4 unidad mediana de pimiento rojo, crudo (53 g)
- 150 gramos de brócoli, crudo
- 1/2 Puñado de cilantro fresco (3 g)
- 200 gramos de leche de coco
- 4 cucharadas soperas de salsa de soja (72 g)
- 1 cucharada sopera colmada de crema de cacahuete (20 g)
- 1/2 unidad mediana de lima, cruda (58 g)
- 1 cucharada de postre de curry (2 g)
- 1/2 cucharada de postre de comino (1 g)
- Sal al gusto
- 500 gramos de caldo vegetal
- 1 Ración de noodles de arroz, crudo (80 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Sofríe la cebolla, el ajo y el jengibre con aceite de oliva y sal.
- 2º Agrega el pimiento rojo troceado y sigue cocinando.
- 3º Incorpora el tofu o el seitán en daditos y saltea unos minutos.
- 4º Echa todas las especias y remueve. Añade el resto de los ingredientes, excepto el brócoli y los fideos, y cocina unos minutos.
- 5º Cuando hierva, echa los fideos y los arbolitos de brócoli y cocina el tiempo indicado por el fabricante [suelen ser unos 4-5 minutos].
- 6º Y listo, ahora sólo queda ¡disfrutar!

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR RACIÓN (645 g)	% DDR
ENERGÍA	90 kcal	582 kcal	29 %
PROTEÍNA	4 g	26 g	52 %
H. CARBONO	8 g	49 g	19 %
AZÚCARES	1 g	8 g	9 %
GRASA	5 g	30 g	43 %
GRASAS SATURADAS	3 g	20 g	99 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	7 g	29 %
SODIO	385 mg	2485 mg	104 %