



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 o 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 % |