



CEVICHE DE SOYA

La soya texturizada es el ingrediente principal. Se hidrata en agua o caldo hasta que adquiere una textura suave y esponjosa, similar a la de pequeños trozos de pescado.

-  10 minutos
-  30 minutos
-  1 porción

INGREDIENTES

- 2 porciones de soya texturizada [60 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1/4 Taza picada de cebolla [40 g]
- 1 pieza de chile jalapeño [15 g]
- 1 Taza de clamato [240 g]
- 1/4 Taza de cilantro [4 g]
- 1 Tercio de aguacate hass [30 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Se pone a cocer en una olla la soya texturizada en agua tomando en cuenta que por cada 2 tazas de soya texturizada (seca) se utiliza 1 litro de agua por 5 minutos
- 2º Se pone a cocer en una olla la soya texturizada en agua tomando en cuenta que por cada
- 3º Se lava durante 10 minutos en un sedado a chorro de agua hasta que se logre limpiar toda la soya y a exprimirse sin que quede ni una sola gota de agua
- 4º Se pone en un bowl o recipiente hondo y se pica el tomate, cebolla, aguacate, chile de su preferencia, cilantro y se parte los limones para el jugo de limon paras posteriormente verterlo en la soya
- 5º Se recomienda usar tajin y clamato para darle un toque especial.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [498 g]	% DDR
ENERGÍA	57 kcal	283 kcal	14 %
GRASA	1 g	7 g	10 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	12 mg	59 mg	2 %
H. CARBONO	8 g	37 g	12 %
AZÚCARES	0 g	2 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	15 g	60 %
PROTEÍNA	5 g	27 g	—