

TORTA AHOGADA DE SOYA



Las tradicionales tortas ahogadas reciben una versión plant-based sin sacrificar el sabor auténtico. Este platillo icónico de Guadalajara se reinventa con cochinita pibil vegana de alta calidad, manteniendo esa textura y sabor característico. El bolillo crujiente se rellena generosamente y luego se baña en una salsa roja picante hecha con jitomates asados y chiles de árbol. Las cebollas moradas encurtidas aportan ese toque ácido y refrescante que equilibra perfectamente los sabores. Una opción deliciosa para quienes buscan disfrutar de la gastronomía mexicana en su versión vegana.

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza de soya texturizada (sin cocer) [43 g]
- 1 Pieza de tomate [111 g]
- 1 Taza picada de cebolla [160 g]
- 1/2 taza picada de cebolla morada [80 g]
- 1 Cucharadita de aceite de oliva [5 g]
- 1/4 taza de chile de árbol [34 g]
- 1 Cucharadita de hojas de oregano [1 g]
- 1/4 Cucharadita de pimienta negra [1 g]
- 1 Pieza mediana de limón [58 g]
- 1 Taza de agua [237 g]
- 1 Tercio de aguacate hass [30 g]
- 1 Pieza de pan bolillo sin migajón [60 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º En un sartén agrega aceite junto con cebolla blanca picada.
- 2º Añade la soya texturizada sazonada con especias estilo cochinita pibil (achiote, ajo, cebolla, naranja agria) y cocina junto a la cebolla por un par de minutos.
- 3º Prepara las cebollas encurtidas mezclando cebolla morada, sal, jugo de limón y agua hirviendo, y deja reposar mínimo 10 minutos.
- 4º Para la salsa, mezcla jitomate, cebolla, chiles de árbol, orégano, sal al gusto y agua en una licuadora.
- 5º Lleva la mezcla de la salsa a un sartén a punto de hervor por un par de minutos.
- 6º Parte el bolillo por la mitad y agrega la mezcla de soya texturizada estilo cochinita pibil que preparaste.
- 7º Añade aguacate picado al bolillo.
- 8º Baña el bolillo con la salsa que preparaste y añade cebolla encurtida.
- 9º Baña el bolillo con la salsa que preparaste y añade cebolla encurtida.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [819 g]	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	691 kcal	35 %
GRASA	2 g	17 g	26 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
COLESTEROL	0 mg	1 mg	0 %
SODIO	53 mg	431 mg	18 %
H. CARBONO	10 g	83 g	28 %
AZÚCARES	3 g	24 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	18 g	73 %
PROTEÍNA	5 g	38 g	—