



ESPARGUETE DE COURGETTE COM SOJA TEXTURIZADA

 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de soja texturizada
- 1 unidade de courgette
- 40 ml de água
- 1/2 unidade, verde de pimento
- 1/2 unidade, com casca de cebola
- 1 colher de sopa de molho de tomate
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 dente de alho
- Salsa q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Lavar a courgette e laminar até obter uma esparguete de courgette [existe também à venda nos supermercados]. Saltear com alho e salsa
- 2º Hidratar a soja com a água durante 10-15 minutos [mesma quantidade de soja para a mesma de água, num recipiente, deixando repousar 10-15 minutos. Escorrer a água quando estiver pronta].
- 3º Enquanto se hidrata a soja, refogar a cebola, o alho e o pimento bem cortados, com a colher de sopa de azeite, até que a cebola fique dourada.
- 4º Adicionar ao refogado a soja escurrida, um pouco de pimenta-preta e cúrcuma, e o molho de tomate, e manter alguns minutos a temperatura baixa para incorporar os sabores. Pode ainda adicionar um pouco de pimentão e mexer tudo a temperatura muito baixa para que não se queime.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (593 g)	% DR
ENERGIA	56 kcal	332 kcal	17 %
PROTEÍNA	4 g	25 g	50 %
H. CARBONO	3 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	2 g	14 g	16 %
GORDURA	3 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	12 g	49 %
SÓDIO	11 mg	66 mg	3 %