

**SALADA DE SOJA** 1 hora
 3 horas
 1 porção**INGREDIENTES**

- 100 gramas de soja em grão
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 unidade pequena de pimentão vermelho cru [38 g]
- 1/2 xícara de chá, picado de cebolinha verde, crua [50 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva [24 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 prato raso cheio, picado de agrião cru [80 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela de pressão, coloque a soja, cubra com água fervente e cozinhe por 30 minutos em fogo baixo após iniciada a pressão; Escorra e leve para a geladeira por 2 horas; Em uma tigela, misture a cebola, o pimentão, as azeitonas, o cheiro-verde, o limão, o azeite e o sal; Adicione a soja cozida e o agrião e então misture delicadamente; Sirva em seguida.

https://www.terra.com.br/vida-e-estilo/degusta/comida-caseira/saladas-completas-11-receitas-que-funcionam-como-refeicoes-inteiras,1618246ba9ac83c31e11b616db81fe299gepqwfw.html?utm_source=clipboard

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [364 g]	% DDR
ENERGIA	129 kcal	467 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	6 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	21 g	27 %
GORDURA	10 g	36 g	66 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	41 %
SÓDIO	47 mg	172 mg	7 %