

SALTEADO DE SOJA TEXTURIZADA Y VERDURITAS

 2 porciones

INGREDIENTES

- 100 gramos de soja texturizada
- 100 gramos de cebolla blanca, bulbo, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda [45 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo [320 g]
- 2 cucharaditas de aceite de oliva [10 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lo primero que debemos hacer es dejar la soja texturizada rehidratándose en agua caliente unos 20 minutos. Trascorrido ese tiempo escurrir el agua sobrante y reservar.
- 2º Calentamos una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra. Añadir el ajo cortado en láminas y la cebolla cortada en cubitos pequeños, cocinar unos minutos hasta que doren.
- 3º Agregar la zanahoria rallada. Si vemos que tras unos 2-3 minutos la mezcla de verduras está muy seca, podemos añadir medio vaso de agua. Removemos y tapamos rápidamente.
- 4º Cuando la zanahoria esté blandita, añadimos el calabacín cortado también en daditos. Pochar y añadir la soja texturizada rehidratada y escurrida. Remover muy bien unos 6-7 minutos. Tapar y dejar reposar un par de minutos
- 5º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	84 kcal	211 kcal	11 %
GRASA	2 g	6 g	9 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
COLESTEROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIO	12 mg	31 mg	1 %
H. CARBONO	9 g	22 g	7 %
AZÚCARES	1 g	3 g	-
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	9 g	37 %
PROTEÍNA	8 g	19 g	-