

## CARNE DE SOJA

Sugestão de preparo

 2 porções

### INGREDIENTES

- 1 xícara de proteína de soja
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 dente de alho, cru [3 g]
- 1 unidade média de tomate [100 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- 2 colheres de chá de condimento, paprica [5 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Antes do preparo, deixar a proteína de soja de molho em água quente por, no mínimo, 15 minutos. Após, deixar de molho em água com vinagre ou suco de limão [isso vai ajudar a retirar o cheiro característico da proteína de soja]. Escorra bem e reserve.
- 2º em uma panela, refogue cebola e alho no azeite. Acrescente o tomate e a proteína de soja e cozinhe até ficarem macios (à gosto). Tempere com sal, pimenta e páprica defumada.
- 3º molho shoyu, molho barbecue, azeitonas, orégano, coentro e/ou salsinha, pimentões... Podem ser adicionados à gosto. Cuidado com a quantidade de molho shoyu e barbecue [por causa da quantidade de sódio] e azeitonas [possuem quantidade considerável de gordura].

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [123 g]	% DDR
ENERGIA	116 kcal	144 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	7 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	16 %
GORDURA	6 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	229 mg	283 mg	12 %