Noemi Santos Nascimento
Nutricionista · 67739/P

# CARNE DE SOJA

Sugestão de preparo

2 porções

## INGREDIENTES

- 1 xácara 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 % |