

## PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA

### INGREDIENTES

- 200 gramas de proteína de soja texturizada (tipo Camil)
- 100 gramas de água mineral natural

### MÉTODO DE PREPARO

1º refogar juntamente com os temperos de sua preferência

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	147 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	9 g	3 %
PROTEÍNA	24 g	33 %
GORDURA	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	44 %
SÓDIO	66 mg	3 %