

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA COM ERVILHA

INGREDIENTES

- 350 gramas de proteína de soja texturizada (tipo Camil)
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (16 g)
- 200 gramas de ervilha, partida, semente madura, cozido, com sal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º demolhar a ervilha por, pelo menos, 2hrs
- 2º refogar temperos da sua escolha juntamente com a proteína de soja (já hidratada em água quente)
- 3º juntar todos os ingredientes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	202 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	15 g	5 %
PROTEÍNA	26 g	34 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	53 %
SÓDIO	145 mg	6 %