

**CARNE DE SOJA** 40 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de proteína de soja
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola [10 g]
- 1 colher de chá de alho, cru [3 g]
- 1 colher de sopa cheia, cubos de tomate com semente cru [15 g]
- 1 colher de sopa rasa, picado de pimentão [8 g]
- 1 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1 colher de chá de condimento, paprica [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Como diminuir o sabor forte da Soja? Ferver 1 litro e meio de água com o vinagre e acrescentar a proteína de soja por 1 minuto e meio. Lavar com água e coar. Refogue a tomate, pimentão, cebola e o alho no azeite até estarem transparentes. Acrescente a Soja e adicione um pouco de água para cozinhar, e depois tempere com sal, Orégano e Páprica. Pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (74 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	117 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	7 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	10 g	13 %
GORDURA	9 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	312 mg	229 mg	10 %