



SALGADO DE PROTEÍNA DE SOJA TEXTURIZADA

Opção de salgado com baixo teor de gordura saturada, que pode ser útil para promover a saúde cardiovascular, reduzindo o risco de doenças cardíacas e mantendo níveis saudáveis de colesterol no sangue.

 15 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de proteína de soja
- 220 gramas de batata-inglesa
- 50 mililitros de água
- 5 colheres de sopa de farelo de aveia
- 150 gramas de farinha de grão-de-bico
- 1 unidade pequena de cebola crua (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º No processador ou liquidificador, adicione a proteína de soja (já hidratada e refogada com os temperos), a batata, a água e processe. Depois coloque a aveia e processe novamente. Agora em uma vasilha coloque a farinha de grão de bico junto com a mistura do processador e amasse bem com as mãos até misturar tudo. Lembre-se de lavar as mãos para não grudar ao modelar a massa em bolinhas. Agora você pode congelar ou assar no forno/airfryer até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	183 kcal	73 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	28 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	11 g	4 g	6 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	7 %
SÓDIO	94 mg	38 mg	2 %