FABIANA LYRA
Nutricionista · 5073 N

BOLONHESA DE CARNE DE SOJA

1 porção

INGREDIENTES

- 150 gramas de cebola em cubinhos
- 3 dentes de alho amassados
- 1 colher de sopa de salsa crua (5 g)
- 3 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá rasa de açúcar branco (4 g)
- 15 gramas de molho shoyo
- 100 gramas de molho de tomate
- 100 gramas de massa com ovo cozida

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Comece por pôr a soja de molho em água quente com sal durante, aproximadamente, uma hora. Refogue levemente a cebola e o alho no azeite e acrescente a soja bem espremida; deixe apurar um pouco, mexendo sempre.
2º Adicione o molho de tomate, o açúcar, a salsa, o louro, o molho de soja, a paprika e pimenta a gosto
3º Acrescente um pouco de água quente e deixe o molho engrossas
4º Por fim coloque por cima de 1 prato de massa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (425 g)	% DR
ENERGIA	151 kcal	641 kcal	32 %
PROTEÍNA	1 g	6 g	11 %
H. CARBONO	7 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	3 g	12 g	14 %
GORDURA	13 g	55 g	78 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 g	19 %
SÓDIO	91 mg	387 mg	16 %