



ROCAMBOLE VEGETARIANO

Ótima opção proteica para os almoços de domingo

 10 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de proteína isolada de soja
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 5 dentes de alho cru [15 g]
- 3 unidades de ovo de galinha cru [234 g]
- 1 unidade de suco de limão, cru [48 g]
- 2 colheres de chá de condimento, paprica [5 g]
- 1/2 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino [1 g]
- 1 colher de sopa de sal [10g]
- 1 unidade média de tomate com semente cru [100 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate a soja, deixando ela de molho por mais ou menos 1h. Após isso, retire a água, lave a soja e com a ajuda de um copo de vidro e escorredor, esprema bem para que saia a água em excesso;
- 2º Leve ao fogo uma panela com água e após a fervura, coloque 2 ovos para cozinhar por 10 minutos. Reserve.
- 3º No processador, coloque a soja, cebola e alho e bata até ficar com aspecto de carne moída;
- 4º Em uma tigela grande, coloque a soja processada e acrescente o limão, ovo, azeite, páprica, pimenta do reino e sal. Misture. Por último, coloque a farinha de aveia e misture bem até ficar homogêneo.
- 5º Unte a assadeira com azeite e disponha metade da mistura na forma de rocambole e faça uma "caminha" no centro.
- 6º Coloque os ovos cozidos cortados ao meio nessa "caminha" junto com o tomate picado e a salsinha;
- 7º Com a outra metade da mistura, cubra o recheio.
- 8º Leve ao forno pré-aquecido a 200°C e asse por aproximadamente 1 hora.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	183 kcal	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	3 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	35 g	42 g	56 %
GORDURA	5 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	936 mg	1124 mg	47 %