



PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA

A mais básica e completa fonte de proteína vegetal para a sua dieta!

 15 minutos

 20 minutos

 33.3 colheres de sopa cheias

INGREDIENTES

- 250 gramas de proteína Texturizada de Soja [seca]
- 1 unidade média de cebola [70 g]
- 5 dentes de alho, cru [15 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva [16 g]
- 300 gramas de molho de tomate

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a soja em um pote com água e deixe hidratando até ficar macia. Se preferir, pode colocar água quente para acelerar o processo. Obs.: Algumas pessoas utilizam vinagre e/ou limão para ajudar a reduzir o gosto residual da soja, então se quiser, pode fazer também.
- 2º Enquanto isso, corte o alho e a cebola e leve-os para refogar no azeite até ficarem dourados.
- 3º Passe a soja para uma peneira ou escurridor de macarrão e aperte para retirar o excesso de água.
- 4º Adicione a soja hidratada na panela e refogue junto por mais alguns minutos. Quanto mais refogada, mais gostosa ela vai ficar.
- 5º Adicione os temperos de sua preferência. E pode caprichar, pois a soja em si possui um gosto muito neutro. Algumas recomendações são sal, pimenta, páprica, shoyu, fumaça em pó/líquida, wasabi, cominho, açafrão...
- 6º Adicione o molho de tomate para deixá-la mais cremosa e molhada. Deixe cozinhar por mais alguns minutos para encorpar e está pronto!
- 7º Essa soja dura na geladeira em média por 3 dias, então pode fazer e guardar para comer durante a semana. Se preferir, pode fazer em maior quantidade e congelar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR COLHER DE SOPA CHEIA (30 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	21 g	6 g	8 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	5 %
SÓDIO	288 mg	86 mg	4 %