Cristina Romero
Técnico Superior en Dietética

JUDIAS VERDES REHOGADAS CON SOJA TEXTURIZADA

5 minutos
25 minutos
1 porción

INGREDIENTES

- 200 gramos de judias Verdes
- 50 gramos de soja texturizada (MERCADONA)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda (40 g)
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen (5 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Poner en remojo unos 50g de soja texturizada
2º Pochar media cebolla cortada a daditos
3º Añadir el tomate, pelado y triturado que puede ser de lata o natural
4º Tras unos minutos añadir los judías verdes y la soja texturizada previamente escurrida.
5º Dejar que cocer a fuego lento durante 10-15min

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (390 g)	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	61 %
H. CARBONO	8 g	29 g	11 %
AZÚCARES	3 g	10 g	12 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 g	64 %
SODIO	30 mg	117 mg	5 %