



PASTA A LA BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA (+ PROTE)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/4 unidad mediana de calabacín, crudo [80 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 1 cuchara de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- 60 gramos de soja texturizada
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 100 gramos de pasta alimenticia, cruda

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cuece la pasta en una olla con agua hirviendo según las especificaciones del paquete.
- 2º Después, hidrata la soja texturizada colocándola en un bol con agua caliente y dejándola reposar durante 10-20 minutos. Una vez hidratada y blanda, escúrrela bien y reserva.
- 3º Rehoga en una sartén la cebolla, los ajos y las verduras: la zanahoria y el calabacín. Cuando esté pochada, añade la sal y la soja. Deja que se rehogue todo junto durante un par de minutos más. Después, añade la salsa de tomate y las especias (tomillo, orégano, pimienta negra), remueve y deja cocinar la soja texturizada durante al menos 10 minutos a fuego lento.
- 4º Rehoga en una sartén la cebolla, los ajos y las verduras: la zanahoria y el calabacín. Cuando esté pochada, añade la sal y la soja. Deja que se rehogue todo junto durante un par de minutos más. Después, añade la salsa de tomate y las especias (tomillo, orégano, pimienta negra)
- 5º Cuando la pasta esté lista, escúrrela y añádela a la sartén con la boloñesa de soja. Remueve bien y cocina un par de minutos más para que absorba el sabor y tu boloñesa de soja texturizada estará lista para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [498 g]	% DDR
ENERGÍA	139 kcal	694 kcal	35 %
PROTEÍNA	9 g	46 g	93 %
H. CARBONO	20 g	102 g	39 %
AZÚCARES	3 g	15 g	17 %
GRASA	2 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	12 g	46 %
SODIO	48 mg	239 mg	10 %