



PASTA A LA BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA (+ PROTE Y CALORÍAS)

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de zanahoria, cruda [45 g]
- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1 diente de ajo, crudo [4 g]
- 1/4 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [35 g]
- 3 cucharas de postre de aceite de oliva, virgen extra [15 g]
- 80 gramos de soja texturizada
- 300 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 [691 g]	% DDR
ENERGÍA	128 kcal	885 kcal	44 %
PROTEÍNA	8 g	58 g	117 %
H. CARBONO	16 g	112 g	43 %
AZÚCARES	3 g	19 g	22 %
GRASA	3 g	20 g	29 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	14 g	56 %
SODIO	49 mg	342 mg	14 %