



SALTEADO DE SOJA TEXTURIZADA CON VERDURAS (2P-1,5HC-1,5G)

 20 horas

 20 horas

 1 porción

INGREDIENTES

- 70 gramos de soja texturizada
- 160 gramos de champiñón, crudo
- 1 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [150 g]
- 1 unidad pequeña de pimiento verde, crudo [80 g]
- 1/4 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [20 g]
- 1 cucharada sopera de salsa de soja [13 g]
- 1/2 cucharada de harina de maíz [4 g] o 1/2 cucharada sopera rasa de harina de trigo [7 g]
- 1 cucharada sopera de aceite de oliva, virgen [9 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Cortar la verdura y preparar la soja texturizada según indique en el paquete.
- 2º Poner en una sartén mediana, un poco de AOVE, y calentar la verdura.
- 3º Una vez lista la verdura, apartamos y añadimos la soja texturizada a fuego medio/bajo. Salteamos.
- 4º Una vez lista la soja, añadimos la verdura apartada anteriormente.
- 5º Añadimos las cucharadas de salsa de soa a la sartén junto con la verdura y la ternera.
- 6º En un vaso pequeño, a continuación añadimos una pizca de agua, junto con la cucharada de maizena o harina. Disolvemos
- 7º Añadimos la maicena/harina disuelta a nuestra sartén, y removemos por unos pocos segundos con el fuego bajo.
- 8º Una vez que espese a nuestro gusto, apartamos, y ya tenemos nuestra deliciosa receta, lista para emplatar

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [470 g]	% DDR
ENERGÍA	99 kcal	466 kcal	23 %
PROTEÍNA	9 g	44 g	88 %
H. CARBONO	8 g	36 g	14 %
AZÚCARES	2 g	10 g	12 %
GRASA	3 g	14 g	20 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTARIA	2 g	10 g	39 %
SODIO	190 mg	895 mg	37 %