



## 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 %  |