



PASTA A LA BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA (1,5P-3HC-1G)

 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 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen extra [5 g]
- 60 gramos de soja texturizada
- 200 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 60 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 [458 g] | % DDR |
|-------------------|-----------|---------------------|-------|
| ENERGÍA | 120 kcal | 551 kcal | 28 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 41 g | 83 % |
| H. CARBONO | 16 g | 73 g | 28 % |
| AZÚCARES | 3 g | 14 g | 16 % |
| GRASA | 2 g | 9 g | 12 % |
| GRASAS SATURADAS | 0 g | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTARIA | 2 g | 10 g | 38 % |
| SODIO | 52 mg | 237 mg | 10 % |