

BACALHOADA VEGETARIANA

 25 minutos

INGREDIENTES

- 180 gramas de proteína de soja
- Molho shoyu a gosto
- 1 garrafa de leite de coco (200 g)
- 4 unidades pequenas de batata inglesa cozida (280 g)
- 1 unidade pequena de pimentão (38 g)
- 3 unidades de ovo de galinha cozido (234 g)
- 1 suco de 1 limão, cru (48 g)
- 2 colheres de sopa de óleo de soja (16 g)
- molho de tomate caseiro a gosto
- 2 folhas de louro (1 g)
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 2 unidades pequenas de tomate com semente cru (100 g)
- azeitonas pretas para decorar a gosto
- alho socado a gosto (9 g)
- 1 grama de azeite de oliva extra virgem a gosto

MÉTODO DE PREPARO

1º 1 Afervente a carne de soja. 2 Depois lave a carne, escorra bem e refogue. 3 Numa assadeira, arrume em camadas: as batatas, a carne, as cebolas, os tomates e o pimentão em rodelas. 4 Decore com os ovos e as azeitonas, regue com o molho em leve ao forno quente pré-aquecido por alguns minutos até dourar a parte superior.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	109 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	100 mg	4 %