

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA COM TOMATE

INGREDIENTES

- 350 gramas de proteína de soja texturizada (tipo Camil)
- 1 unidade pequena de tomate picadinho
- 1 colher de sopa cheia, picado de cebola (10 g)
- 3 dentes de alho, cru (9 g)
- 200ml de molho de Tomate Caseiro
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino (0 g)
- 1 fatia pequena de pimentão amarelo cru (4 g)
- 1 colher de sopa de salsinha, crua (4 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Proteína Texturizada de Soja 1. Misture a proteína texturizada de soja com a água quente e reserve por 10 minutos. 2. Escorra a água

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	166 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	11 g	4 %
PROTEÍNA	24 g	33 %
GORDURA	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	45 %
SÓDIO	101 mg	4 %