



## PASTA DE LEGUMBRES CON BOLOÑESA DE SOJA TEXTURIZADA.

 1 porción

### INGREDIENTES

- 80 gramos de pasta de legumbre a elegir
- 50 gramos de soja texturizada
- Salsa de tomate al gusto
- Verduras para el sofrito: cebolla, ajo, zanahoria, pimiento... [opcional]
- 1-2 cucharadas soperas de AOVE
- Especias al gusto

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Para hidratar la soja texturizada sin que después quede blanda, empezar usando el mismo volumen de agua que el que ocupa la soja. Calentar el agua, añadir las especias y remojar la soja durante unos 20 minutos, hasta que quede bien blanda. Después dejar escurrir en un colador al menos 30 minutos, incluso más si se puede.
- 2º Hervir la pasta de legumbres según lo indicado en el envase.
- 3º Sofreír las verduras con el AOVE, agregar la soja texturizada y cocinarla un par de minutos a fuego medio-alto para que termine de soltar el exceso de líquido.
- 4º Añadir la salsa de tomate a la soja texturizada con verduras, y por último la pasta ya cocida.
- 5º Truco: si queremos que la soja texturizada tenga aún más apariencia de carne picada, se le pueden dar un par de golpes de picadora antes de remojarla. De esta manera los trozos serán más pequeños y recordará más a la boloñesa clásica.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [283 g]	% DDR
ENERGÍA	239 kcal	675 kcal	34 %
PROTEÍNA	16 g	44 g	88 %
H. CARBONO	22 g	61 g	24 %
AZÚCARES	3 g	8 g	9 %
GRASA	9 g	25 g	36 %
GRASAS SATURADAS	1 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTARIA	6 g	18 g	73 %
SODIO	68 mg	194 mg	8 %