



ESCONDIDINHO DE BATATA COM PROTEÍNA DE SOJA

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 fatias médias de batata doce cozida (210 g) ou 4 unidades pequenas de batata inglesa cozida (280 g)
- 50 gramas de proteína de soja
- 1/2 colher de sopa de margarina (10 g) ou 1 colher de sopa de óleo (8 g) ou 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 2 colheres de sopa de molho de tomate (40 g)
- 1 colher de sopa de shoyu (15 g)
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva (48 g) ou 2 colheres de sopa cheias de ervilha em conserva (54 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe a proteína de soja de molho em água quente por 20 minutos pelo menos
- 2º Enquanto isso cozinhe as batatas até ficarem macias.
- 3º Após cozidas, esmague-as, tempere com sal e um pouco de azeite de oliva e faça um purê (pode adicionar temperos da preferência e um pouco de água ou leite vegetal para ficar cremoso). Reserve.
- 4º Escorra a proteína de soja numa peneira, e lave-a a bem em água corrente.
- 5º Refogue a cebola e o alho até ficarem levemente dourados, acrescente a proteína de soja já escorrida, acrescente molho de tomate, shoyu e o milho/ ervilha.
- 6º Acrescente um pouco de água e deixe ferver por uns minutos até pegar o sabor. Desligue o fogo e se necessário acerte o sal.
- 7º Monte em potes/cumbucas com a proteína de soja no fundo, cubra com o purê de batatas.
- 8º Se quiser polvilhe levedura nutricional em cima para fazer as vezes do queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (433 g)	% DDR
ENERGIA	84 kcal	361 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	12 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	3 g	15 g	20 %
GORDURA	3 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	28 %
SÓDIO	312 mg	1351 mg	56 %