



COZIDO DE SOJA COM LEGUMES

 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de proteína de soja graúda
- 2 unidades médias de batata-inglesa [280 g]
- 2 unidades médias de cenoura [200 g]
- 1/2 unidade de brócolis cru [138 g]
- 2 colheres de sopa de molho de tomate [40 g]
- 2 colheres de sopa de molho de soja [shoyu] [32 g]
- 1 unidade pequena de cebola [30 g]
- 1 colher de sopa de óleo [8 g] ou 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem [8 g]
- 2 colheres de chá de tempero composto, seco [páprica, curry, salsa] [6 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate a soja em água quente com umas gotas de limão por 30 min. Após escorra bem pressionando contra uma peneira para que tire o excesso de água e o gosto residual. Lave em água corrente e repita o processo de espremer bem.
- 2º Refogue no óleo ou azeite a cebola até que fique levemente dourada, acrescente a proteína de soja já escorrida juto com o molho de tomate, o shoyu e os temperos secos.
- 3º Adicione os vegetais picados da forma que preferir [dica: pode deixar pedaços maiores].
- 4º Dilua o amido em 1 col de sopa de agua e acrescente na mistura.
- 5º Após cubra com água 2 dedos acima dos ingredientes e deixe cozinhar até reduzir a metade.
- 6º Se quiser facilitar o processo pode usar panela de pressão.
- 7º Acerte o sal ao final e está pronto. Pode ser consumido com arroz integral ou torradinhas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [399 g]	% DDR
ENERGIA	77 kcal	307 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	12 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	4 g	17 g	22 %
GORDURA	2 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 g	34 %
SÓDIO	372 mg	1486 mg	62 %