

ESTROGONOFE VEGANO PROTEÍNA DE SOJA

 2 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de proteína de soja
- 4 colheres de sopa de molho de tomate (80 g)
- 2 colheres de sopa cheias, picado de cebola (20 g)
- 1 unidade de alho cru (3 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g)
- 100 gramas de creme de leite vegetal Notco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Refogar a cebola e o alho, adicionar a proteína de soja já hidratada e escorrida.
- 2º Acrescentar o molho de tomate e temperos da preferência junto de um pouco de água para gerar um caldo
- 3º Acrescentar meia caixinha do creme de leite veg, incorporar e desligar o fogo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (156 g)	% DDR
ENERGIA	141 kcal	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	4 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	13 %
Gordura	11 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	310 mg	481 mg	20 %