

GUISO DE SOJA TEXTURIZADA

 1 porción

INGREDIENTES

- 1 taza café de soja, seca, remojada, hervida [75 g]
- 100 gramos de judía verde, hervida
- 100 gramos de champiñón, crudo
- 1/2 unidad "canario" de tomate maduro, crudo [38 g]
- 1/4 guarnición de calabacín, crudo [40 g]
- 1/2 diente de ajo, crudo [2 g]
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva virgen extra [5 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner la soja a remojo unos 20 minutos
- 2º Calentar un poco de aceite de oliva y sofreír el ajo y la cebolla
- 3º Añadir el pimiento, lo dejamos 5 minutos y después añadimos las judías, los champiñones y el tomate
- 4º Luego añadir agua y cocer hasta que las judías estén bien hechas
- 5º Cuando la soja esté lista [tras el remojo 20min], añadirla al guiso y terminar de cocer todo junto
- 6º Se pueden añadir especias al gusto [pimentón, curry, pimienta negra...]
- 7º Se pueden añadir especias al gusto [pimentón, curry, pimienta negra...]

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [446 g]	% DDR
ENERGÍA	56 kcal	250 kcal	13 %
PROTEÍNA	4 g	18 g	36 %
H. CARBONO	3 g	15 g	6 %
AZÚCARES	3 g	11 g	13 %
GRASA	3 g	12 g	17 %
GRASAS SATURADAS	0 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	12 g	47 %
SODIO	24 mg	106 mg	4 %