

CARNE MOÍDA COM SOJA

 2.2 Colher de servir

INGREDIENTES

- 100 gramas de carne moída refogada
- 100 gramas de proteína de soja
- 1 colher de sopa de óleo de soja (8 g)
- 1 colher de sopa, picada de cebola, crua (10 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de chá, moído de condimento, pimenta do reino (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma panela, aqueça o óleo, refogue a cebola e o alho.
- 2º Acrescente a carne moída e a soja desidratada,
- 3º Tempere a gosto
- 4º Adicione água quente até cozer e reduzir o caldo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 COLHER DE SERVIR (200 g)	% DDR
ENERGIA	208 kcal	416 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	4 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	21 g	41 g	55 %
GORDURA	12 g	25 g	45 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	305 mg	610 mg	25 %