



## JUDIAS VERDES REHOGADAS CON SOJA TEXTURIZADA

 5 minutos

 25 minutos

 1 porción

### INGREDIENTES

- 200 gramos de judías Verdes
- 50 gramos de soja texturizada (MERCADONA)
- 1/2 unidad pequeña de cebolla blanca, cruda [40 g]
- 100 gramos de tomate, pelado y triturado, enlatado
- 1 cucharada de postre de aceite de oliva, virgen [5 g]

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Poner en remojo unos 100g de soja texturizada
- 2º Pochar media cebolla cortada a daditos
- 3º Añadir un bote de tomate triturado
- 4º Tras unos minutos añadir los judías verdes y la soja texturizada previamente escurrida.
- 5º Dejar que cocer a fuego lento durante 10-15min

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [390 g]	% DDR
ENERGÍA	77 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	61 %
H. CARBONO	8 g	29 g	11 %
AZÚCARES	3 g	10 g	12 %
GRASA	2 g	6 g	8 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTARIA	4 g	16 g	64 %
SODIO	30 mg	117 mg	5 %