



GRATINADO DE SOJA TEXTURIZADA, CALABACÍN Y PIMIENTOS

 1 porción

INGREDIENTES

- 1/2 unidad mediana de calabacín, crudo [160 g]
- 1/2 unidad pequeña de pimiento rojo, crudo [75 g]
- 1/2 unidad mediana de cebolla blanca, cruda [70 g]
- 40 gramos de soja texturizada [hacendado]
- 3 cucharadas soperas de tomate, maduro, pelado y triturado, enlatado [45 g]
- 1 cucharada de café de aceite de oliva virgen extra [2 g]
- 15 gramos de queso rallado, genérico

MÉTODO DE PREPARACIÓN

1º Hidrata la soja texturizada. Para ello debes ponerla en un recipiente y cubrirla con agua durante al menos 20 minutos. Pasado ese tiempo escúrrela. 2 Lava el calabacín y el pimiento rojo, y corta ambas verduras en rodajas. También corta en tiras la cebolla. 3 En una sartén amplia echa un chorrito de aceite de oliva. Cuando esté caliente vierte las verduras que acabas de cortar y sofríelas a fuego medio durante 5 minutos. 4 Añade a la sartén la soja texturizada y una pizca de sal [especias al gusto]. Saltea la soja con las verduras durante 3-4 minutos. 5 Agrega a la sartén la salsa de tomate [si es casera muchísimo mejor], mezcla los ingredientes y baja el fuego. Cocina a fuego suave durante 3-4 minutos. 6 Pasado ese tiempo vierte el contenido de la sartén en un recipiente apto para horno. Esparce el queso rallado por encima y mete en el horno, posición gratinado, hasta que el queso se derrita y se gratine.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN [352 g]	% DDR
ENERGÍA	87 kcal	305 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	29 g	58 %
H. CARBONO	7 g	24 g	9 %
AZÚCARES	3 g	9 g	11 %
GRASA	3 g	9 g	13 %
GRASAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	4 g	16 %
SODIO	104 mg	366 mg	15 %