



SALTEADO DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA

 1.6 porción

INGREDIENTES

- 40 gramos de soja texturizada
- 50 gramos de cebolla blanca, bulbo, cruda
- 1 unidad pequeña de zanahoria, cruda (45 g)
- 1 diente de ajo, crudo (4 g)
- 1 unidad mediana de calabacín, crudo (320 g)
- 1 cucharadita de aceite de oliva (5 g)
- 1 cucharada sopera de salsa de soja (13 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Lo primero que debemos hacer es dejar la soja texturizada rehidratándose en agua caliente unos 20 minutos. Trascorrido ese tiempo escurrir el agua sobrante y reservar.
- 2º Calentamos una sartén con un poco de aceite de oliva virgen extra. Añadir el ajo cortado en láminas y la cebolla cortada en cubitos pequeños, cocinar unos minutos hasta que doren.
- 3º Agregar la zanahoria rallada. Si vemos que tras unos 2-3 minutos la mezcla de verduras está muy seca, podemos añadir medio vaso de agua. Removemos y tapamos rápidamente.
- 4º Cuando la zanahoria esté blandita, añadimos el calabacín cortado también en daditos. Pochar y añadir la soja texturizada rehidratada y escurrida. Remover muy bien unos 6-7 minutos. Añadir la salsa de soja. Tapar y dejar reposar un par de minutos
- 5º Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (250 g)	% DDR
ENERGÍA	63 kcal	158 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	14 g	27 %
H. CARBONO	7 g	17 g	6 %
AZÚCARES	2 g	5 g	6 %
GRASA	2 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTARIA	3 g	7 g	27 %
SODIO	199 mg	497 mg	21 %