

**BOLONHESA DE SOJA** 30 minutos 45 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 40 g de soja grão seco/granulada
- 100 g de polpa de tomate ou 1 tomate maduro
- 1/2 cebola
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)
- 1 dente de alho (3 g)
- 1 folha de louro
- Pimenta preta e pimentão doce a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar o azeite num Wok ou tacho ao lume médio. Enquanto isso, picar finamente a cebola. Adicionar a cebola, depois de aquecer ligeiramente o fundo;
- 2º Deixar refogar a cebola. Juntar o dente de alho esmagado/picado e cozinhar ligeiramente sem deixar queimar;
- 3º Adicionar a polpa de tomate, o sal, a pimenta preta e o pimentão doce. Mexer e deixar cozinhar bem para retirar a acidez do tomate;
- 4º Juntar a soja granulada e envolver no tomate. Adicionar água quente até cobrir a soja, adicionar o louro e deixar cozinhar por 15 minutos;
- 5º Retificar os temperos, se necessário, e servir com massa cozida, ou numa tosta de pão escuro.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (175 g)	% DR
ENERGIA	164 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	31 %
H. CARBONO	11 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	6 g	10 g	11 %
GORDURA	9 g	15 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	30 %
SÓDIO	233 mg	407 mg	17 %