

Soja texturizada a la boloñesa



INGREDIENTES (2 PERSONAS)

- 100 g de soja texturizada
- 2 pimientos verdes
- ½ cebolla dulce
- 6 champiñones medianos
- 6 cucharadas de salsa de tomate
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta
- Albahaca



ELABORACIÓN

Poner a remojo la soja texturizada durante 20 minutos cubriendo de agua la soja.

Picar cebolla, pimiento y laminar los champiñones.

Sofreír en una sartén la cebolla hasta que dore, añadiendo el pimiento y luego los champiñones a fuego medio. Reservar en un cuenco.

Ecurrir la soja texturizada que habrá aumentado de tamaño.

Sofreír la soja hidratada en la sartén a fuego medio y salpimentarla al gusto.

Añadir el sofrito de cebolla, pimiento y champiñón a la sartén, y cocinar durante 2 minutos.

Añadir la salsa de tomate y cocinar 5 minutos más, añadiendo la albahaca en el último minuto de cocinado.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL

Valores por...	ración	100 g
Energía	411.55 kcal	137.18 kcal
Grasas	20.21 g	6.74 g
Hidratos	27.32 g	9.11 g
Proteínas	29.81 g	9.94 g
Fibra	12.91 g	4.3 g
Sal	2.78 g	0.93 g



Consejo:
Otra opción es que esta receta puede servir como relleno de calabacines o berenjenas.