

Rende 3 porções

Sopa de LEGUMES COM PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA



Ingredientes:

- ½ xícara de proteína de soja texturizada (pts) (46 gramas rende 181 gramas hidratada)
- 1 cenoura média picada (83 gramas)
- 1 batata baroa média picada (95 gramas)
- 300 gramas de abóbora cabotian picada
- ½ cebola branca grande picada (166 gramas)
- 2 dentes de alho (6g)
- ½ xícara de quinoa crua (70 gramas)
- 1 colher de chá rasa de sal
- 1 colher de sopa rasa de óleo vegetal (8g)
- ¼ colher de chá de páprica defumada
- ¼ colher de chá de páprica picante
- ¼ colher de chá de curry
- ½ colher de sopa de missô (opcional)
- 1 pimenta jalapeño (opcional)
- Tempero verde

i Informações nutricionais:

Porção de 310 gramas

Proteína: 14 gramas

Carboidrato: 41,9 gramas

Lipídios: 5,3 gramas

Calorias: 258 kcal

Forma de preparo:

Refogar a cebola, o alho e a pimenta no óleo vegetal, adicionar a soja hidratada e os temperos, misturar. Adicionar a água, a abóbora e cozinhar por uns 10 minutos. Adicionar a batata, a cenoura e a quinoa e cozinhar tudo. Finalize com tempero verde picadinho.