

Guisantes con Soja Txt

*Los guisantes son una fuente excelente de proteína vegetal. Son más fáciles de digerir que otras legumbres. Además, son **ricos en fibra**, algo más de 7g por cada 100g, lo cual ayuda a regular el tránsito intestinal. Aportan minerales y vitaminas, especialmente **Vitamina B1 y B3**, que ayudan al buen funcionamiento de sistema nervioso y a diferentes procesos metabólicos.*

INGREDIENTES:

- 360g Guisantes congelados
- 80g Soja txt fina
- 200g Tomate triturado
- 1 Cebolla mediana
- 1 Cucharadita pimentón de la Vera
- 1 Cucharadita ajo en polvo
- 2 Cucharaditas orégano seco
- ½ Cucharadita pimienta negra molida (opcional)
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- Una pizca de sal

2

Raciones

Dietistas y Nutrición
DNP, S.L.
www.dietistasynutricion.com

ELABORACIÓN:

1. Poner a remojo la soja texturizada (soja txt) con agua 15 minutos.
2. Pelar la cebolla, cortar en trocitos pequeños y pochar a fuego lento con el aceite.
3. Agregar en pimentón y seguidamente el tomate triturado. Cocinar 5 minutos o hasta que veamos que el tomate está hecho.
4. Escurrir sin presionar la soja y añadir al sofrito anterior.
5. Adicionar los guisantes congelados, el resto de especias y una pizca de sal.
6. Remover, tapar y cocinar a fuego lento 7-8 minutos hasta que los guisantes estén hechos (si vemos que se está quedando muy seco, agregar un poco de agua).
7. Servir caliente.