

Pasta Boloñesa de Soja Txt.

Esta receta es ideal para veganos o para personas que están intentando reducir su consumo de carne. **Es baja en grasa y colesterol, altamente saciante, rica en fibra, vitaminas y proteínas de alto valor biológico.**

INGREDIENTES:

- 200g Pasta integral
- 80g Soja txt fina
- 400g Tomate triturado
- 1 Cebolla pequeña
- 1 Zanahoria mediana
- 2 Ramas de apio
- 2 dientes de ajo
- 1 Cucharadita orégano
- 2 Cucharadas aceite de oliva
- c/s sal y pimienta molida

4

Raciones



ELABORACIÓN:

1. Rehidratar la soja txt (texturizada) 15 minutos en agua fría.
2. Preparar la salsa: pelar las ramas de apio, ajo, cebolla y zanahoria, cortar pequeño y rehogar todo junto con el aceite en una olla a fuego lento. Cuando esté pochado agregar el tomate y el orégano. Cocinar 10 minutos.
3. Agregar la soja txt (texturizada) escurrida a la salsa de tomate, cocinar 5 minutos más. Salpimentar al gusto.
4. Mientras hervir la pasta en abundante agua con sal según las instrucciones del fabricante (suele ser unos 9 minutos), escurrir y servir con la salsa.