

Sopa de Col con Soja TXT

Esta sopa es reconfortante, saciante, rica en fibra, con propiedades antibacterianas y útil para combatir afecciones respiratorias, como el catarro. Con un plato de esta sopa, no se llegaría a la ración de proteínas, por lo cual habría que añadir algo de seitán o tofu para complementar el aporte proteico o poner 50g de soja txt por persona, sino hay intención de tomar un segundo plato.

INGREDIENTES:

- ½ kg col
- 1 Cebolla
- 2 Ajos
- 1 Cucharadita pimentón de la Vera (dulce o picante)
- 100g Tomate triturado
- 50g Soja txt fina
- 1 Hoja laurel
- 1 Cucharada de aceite
- 1,5L Caldo vegetal o agua

2 - 4
Raciones

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

ELABORACIÓN:

1. Rehidratar la soja txt con un vaso de agua fría (o caldo), durante al menos 15 minutos.
2. Pelar los ajos, cebolla y cortar lo más pequeño posible.
3. Cortar la col en juliana (desechando el tronco duro).
4. Rehogar la cebolla y ajos con un poco de aceite a fuego lento.
5. Agregar el pimentón y seguidamente el tomate, para que no se queme y amargue.
6. Cocinar un par de minutos y adicionar la soja, la col, laurel y suficiente caldo para que cubra un par de dedos con encima de todo.
7. Cocer 45 minutos a fuego lento (agregar más caldo si hiciera falta).