

JUDIAS VERDES CON SOJA

2 Raciones | Nivel Fácil | 40 min

Ingredientes

- ♦ 250g judías verdes
- ♦ 180g soja texturizada
- ♦ Medio pimiento verde
- ♦ Medio pimiento rojo
- ♦ 1 cebolla
- ♦ 250ml caldo de verduras
Aneto
- ♦ 250g tomate frito sin azúcar
- ♦ 1 CS Aceite de oliva
- ♦ Sal y pimienta

Consejos Well

Este plato aporta una gran cantidad de proteína completa y fibra por lo que resulta muy saciante, es ideal para una comida o cena. Puedes añadirle un poco de queso rallado light por encima para potenciar el sabor.

Hechos Nutricionales

Tamaño de la Porción: 1

	por porción
Kilojulios	1983,216 kJ
Calorías	474 kcal
Proteína	48,91 g
Carbohidrato	46,01 g
Azúcar	6,76 g
Grasa	11,14 g
Grasa Saturada	1,583 g
Grasa Monoinsaturada	4,948 g
Grasa Poliinsaturada	0,908 g
Colesterol	0 mg
Fibra	10,8 g
Sodio	12 mg
Potasio	270 mg



Paso a paso

1. Primero tenemos que hidratar la soja texturizada, la ponemos en un bol con agua hasta cubrirla durante 30 min.
2. Mientras cocemos las judías verdes en una olla con agua hirviendo hasta que estén blanditas, escurrimos bien y reservamos.
3. Seguidamente picamos la cebolla y los pimientos para el sofrito saludable.
4. En una sartén con 1cs de aceite de oliva a fuego medio alto pochamos la cebolla y cuando esté doradita añadimos los pimientos, bajamos a fuego medio y dejamos pochar toda la verdura.
5. Cuando las verduras estén pochadas escurrimos bien la soja y la añadimos, salpimentamos y mezclamos para que se impregnen todos los sabores durante un minuto. A continuación añadimos el vaso de caldo de verduras y dejamos reducir destapado a fuego medio.
6. Cuando ya no quede caldo añadimos el tomate frito sin azúcares, mezclamos y dejamos durante un par de minutos.
7. Por último incorporamos las judías verdes que habíamos reservado, mezclamos y ya tenemos listo este riquísimo y saludable plato.