



**Green Vibes**  
positive purpose

# Hot Chilli de Soja

As malaguetas contêm **capsaicina** na sua composição, a substância responsável pelo ardor e o aroma picante desta planta.



Apesar dos benefícios de saúde da malagueta estarem descritos, ainda não são suficientemente suportados por evidência científica. Contudo, o **uso da malagueta como estratégia de redução de sal** é uma ótima recomendação para quem aprecia um bom picante!

Fonte: American Heart Association. (2020, November 9). People who eat chili pepper may live longer?. ScienceDaily

**257 kcal**  
Energia  
IDR 13%

**6g**  
Gordura  
IDR 9%

**22g**  
Proteína  
IDR 44%

**25g**  
Hidratos  
Carbono  
IDR 10%

**7g**  
Fibra  
IDR 27%

Por 100g:

#### Alergénios

Soja. Pode conter glúten, mostarda, dióxido de enxofre e sulfitos.

\*IDR – Ingestão Diária Recomendada

Uma  
iniciativa  
Eurest  
Portugal

## Ingredientes *(para 2 pessoas)*

100g soja em grão	40g tomate pelado
10g azeite	2ml piri-piri (opcional)
40g cebola	1g cominhos
21g alho	140g feijão encarnado
30g pimento vermelho	100g arroz

Demolhar a soja em água fria durante 20 a 30 minutos. Refogar a cebola e o alho no azeite. Juntar o tomate e deixar estufar. Juntar a soja escorrida e deixar apurar em lume brando durante 20 minutos. Juntar o feijão e as especiarias e deixar cozer durante 10 minutos. Se for necessário, juntar mais água. Enfeitar com pimento vermelho às tiras e acompanhar com arroz.