

Soja à bolonhesa com cogumelos



Sabia que...

Um dia de refeições à base de produtos vegetais equivale à poupança de:

- 4100 litros de água
- 3 m² de floresta
- 9kg de emissões de CO² para a atmosfera
- 1 vida animal

Fonte: Ranganathan, Janet & Waite, Richard. 'Sustainable Diets: What You Need to Know in 12 Charts', World Resources Institute, April 2016

279 kcal
Energia

IDR 14%

4g
Gordura

IDR 5%

25g
Proteína

IDR 50%

35g
Hidratos
Carbono

IDR 14%

3g
Fibra

IDR 12%

Por 100g:



Alergénios

Soja e glúten. Pode conter ovo e sementes de sésamo.

*IDR – Ingestão Diária Recomendada

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes (para 2 pessoas)

100g soja granulada	40g cogumelos laminados
20g cebola	100g esparguete
1 dente alho	Sal q.b.
10g azeite	Orégãos q.b.
20g tomate pelado	
40g polpa de tomate	

Demolhar a soja em água fria durante 20 minutos. Refogar a cebola e alho em óleo. Adicionar a água, o tomate pelado, a polpa de tomate, a soja granulada e os cogumelos e temperar com sal e os orégãos. Deixar estufar. À parte cozer o esparguete em água durante 10 a 12 minutos. Escorrer a massa. Em seguida, colocar um pouco de azeite e sal fino e envolver na massa. Servir o esparguete com a bolonhesa de soja. Polvilhar com orégãos.