

Estufadinho de soja com batata e legumes

A soja tem **baixo conteúdo de gordura e alto teor de proteína.**

Comparando com a jardineira original, a versão vegetal apresenta maior conteúdo de potássio, cálcio, fósforo, ácidos gordos polinsaturados, isto sem pôr em causa o perfil aminoacídico e valor biológico.

Fonte: Rizzo, G.; Baroni, L. Soy, Soy Foods and Their Role in Vegetarian Diets. *Nutrients* 2018, 10, 43.

Por 100g:

114 kcal
Energia
IDR 6%

1g
Gordura
IDR 2%

7g
Proteína
IDR 15%

18g
Hidratos
Carbono
IDR 7%

1g
Fibra
IDR 6%



Alergénios
Soja.

IDR – Ingestão Diária
Recomendada

Uma
iniciativa
Eurest
Portugal

Ingredientes *(para 2 pessoas)*

300g batata aos cubos	40g polpa de tomate
60g soja aos cubos	2g colorau
20g cebola	120g jardineira de 3 legumes
2g alho	2g salsa
6g óleo alimentar	1,2g sal
20g tomate pelado	

Lavar a batata aos cubos. Colocar os cubos de soja em água fria durante 20 minutos.

À parte refogar em óleo a cebola e o alho picados. De seguida juntar água, tomate pelado e polpa de tomate. Deixar cozinhar por 10 minutos. Posteriormente incorporar os cubos de soja escorridos, colorau e sal deixando estufar por 10 a 15 minutos. Mais tarde, adicionar a batata, os legumes e a salsa. No final, verificar cozeduras e retificar temperos.