

# ALBONDIGAS DE SOJA



## INGREDIENTES

### Para las albóndigas:

- 100 g de soja texturizada
- 2 cdas. de salsa de soja
- 2 cdta. de perejil fresco
- 1/2 cdta. de sal
- 1/2 cdta. de pimienta
- 2 dientes de ajo
- 2 cdas. de harina de espelta

### Para la salsa:

- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 1 chorrito de caldo de verdura
- 1 chorrito de vino tinto
- 2 cdta. de perejil fresco
- 20g de guisante

## ELABORACIÓN

1

Remojar la soja texturizada con un chorro de salsa de soja.

2

Mientras tanto vamos preparando la salsa de tomate: pochamos la cebolla y el ajo y seguido añadimos el tomate, cuando este desecho le añadimos los demás ingredientes y trituramos.

3

Ahora, escurrimos la soja, la colocamos en un bol y añadimos los demás ingredientes, amasamos y vamos haciendo bolas, las cocinamos en la freidora de aire.

4

Finalmente emplatamos. Yo he acompañado con boniato y unas ramas de brócoli romanesco

## VALOR NUTRICIONAL

- Energía: 63,21 kcal
- Hidratos de carbono: 8,80 g
- Grasas totales: 1,26 g
- Grasas saturadas: 0,17g
- Proteína: 4,01 g
- Fibra: 2,39 g
- Sodio: 293,83 mg
- \_\_\_\_\_
- Vitamina A: 207 mg
- Vitamina C: 14 mg
- Vitamina B9: 54 µg
- Potasio: 1160 mg
- Magnesio: 120 mg
- Selenio: 53 µg
- Fósforo: 330 mg
- \_\_\_\_\_