



MARÍA PRIETO

Tu coach nutricional —

Tallarines de calabacín con soja texturizada

Ingredientes

- 2 Calabacines o tallarines de calabacín ya elaborados
- Tomate natural triturado
- ¼ de cebolla
- 1 diente de ajo
- Sal
- Orégano
- Albahaca
- Medio vaso de vino blanco
- Pimentón de la Vera
- Aceite de oliva
- 70g de soja texturizada
- Semillas de sésamo tostadas



Preparación

Hidratamos la soja en un bol con agua durante 2 horas hasta que se hidrata y se ablanda.

Salsa: sofreímos el ajo y la cebolla con un poco de aceite. Añadimos el tomate natural triturado y el resto de los ingredientes (orégano, albahaca, vino blanco, pimentón, semillas de sésamo tostado) cuando la salsa esta espesa añadimos la soja y lo sofreímos durante 3 minutos.

Escaldamos los espaguetis en agua o los hacemos al vapor y los mezclamos con la salsa