

Seitán de legumbres

⌚ Total:
01:10h

⌚ Elaboración:
00:10h

**Para 1
ración:**

375,2
kcal

24,2gr
HC

57,2gr
proteína

4,4gr
grasa

5,3gr
fibra



Ingredientes para 4:

-  250 gramos de gluten de trigo (harina)
-  300 gramos de legumbres hervidas
-  2000 gramos de caldo de verduras
-  2 cucharadas de salsa de soja (tamari) (36 gr.)

Equivalentes por 10gr de macronutrientes por persona:

2 HC

5.5 proteína

0.5 grasa



- 1- Desechar el caldo de la legumbre si lo tiene, y elaborar un puré lo más fino posible.
- 2-Mezclar la harina de gluten con el puré realizado de las legumbres y dos vasos de caldo de verduras. Elaborar una masa que se dará forma de cilindro o de bola.
- 3- Poner el resto de caldo con la salsa de soja en una olla y añadir el gluten amasado y lavado. Hervir durante 1h. Escurrir el seitán y preparar según la receta.

Comentarios:

La textura del seitán recuerda al de la carne, pero por tratarse de un producto totalmente vegetal, no contiene colesterol, ni grasa saturada y está exento de otros inconvenientes de la carne y de sus derivados.

Las proteínas del seitán se suplementan con las de las legumbres de forma que en conjunto, ambas proporcionan todos los aminoácidos que el cuerpo necesita.

Autor/a:

Crisitna  @nutriciondigestiva_