

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 complementan con las de las legumbres de forma que en conjunto, ambas proporcionan todos los aminoácidos que el cuerpo necesita.

Autor/a:

Crisitna  [@nutriciondigestiva_](https://www.instagram.com/@nutriciondigestiva_)