

Tostadas de Soya

Ingredientes para 10 tostadas

- 1 taza de soya deshidratada
- 1/3 cebolla picada
- 2 jitomates picados
- 2 jalapeños picados
- 1 lata de maiz
- 1 chile morrón (cualquier color)
- 1 lechuga entera picada
- 1 lata de garbanzos
- 1 cucharada de mayonesa
- Un poco de aceite de oliva
- 5-6 limones
- Sal y pimienta al gusto



Tostadas de Soya

Preparación (30 minutos)

1. Pon a hervir agua dos tazas de agua.
2. Pica los vegetales mientras hierve el agua.
3. Cuando el agua hierva, apaga el agua y pon la soya dentro de la olla con sal.
4. Dejar que la soya absorba el agua por 15-20 minutos.
5. Después de que la soya haya absorbido el agua, drene el agua de la soya. Puede enfriar la soya con agua como la pasta o dejar que se enfríe sola.
6. Mezclar todos los vegetales y la soya en un refractario o un bowl.
7. Añadir aceite, mayonesa, pimienta y limón
8. Revolver y está lista para comer con tostadas o chips y aguacate

La soya es rica en proteína y fibra.

Es bueno cocinar con muchas frutas y vegetales.



PARA MÁS INFORMACIÓN VISITA WWW.FAMILIAENACCION.ORG



FACEBOOK.COM/FAMILIAENACCION



@FAMILIAENACCION

