



LEGUMBRES EN VINAGRETA DE SOJA



ELABORACIÓN

Primeramente, mezclamos las legumbres cocidas en una fuente apropiada.

Aparte, limpiamos y cortamos en trozos las endibias y las incorporamos a las legumbres.

Posteriormente, añadimos la soja en conserva por encima.

Por último, hacemos una vinagreta con el aceite de oliva virgen extra y la salsa de soja, para agregarla al gusto sobre el plato preparado de legumbres.

Información nutricional por persona

330,00 kcal Energía
15,10 g Proteínas
29,90 g Hids. de carbono
9,71 g Fibra dietética
3,87 g AGS
7,35 g AGM
1,70 g AGP
10,20 mg Colesterol
985,00 mg Sodio

info@enekoatxa.com enekoatxa.com

INGREDIENTES

Garbanzos cocidos 280 g

Lentejas cocidas 280 g

Guisantes cocidos 280 g

Endibia 4 unidades

Soja en conserva 1 lata

Salsa de soja 2 cucharadas
soperas

Aceite de oliva virgen extra 2
cucharadas soperas

ALÉRGENOS

Celiaco		Huevo	
Carne		Lácteos	
Altramuz		Crustáceos	
Soja		Moluscos	
Setas		Pescado	
Alcohol		Diabético	
Cacahuete		Apio	
Frutos con cascara		Mostaza	
Sulfitos		Granos de sésamo	

EnekoAtxa