



Soja Amarilla Bio 500 g Ecosana

SKU: 467010064 EAN13: 8436012943004

Descripción

La Soja amarilla es una legumbre originaria de Asia, cuyo consumo se ha popularizado por todo el mundo en los últimos años. La Soja amarilla Bio de ECOSANA procede de cultivos 100 % ecológicos. Comparada con el resto de legumbres, la soja amarilla es por excelencia la más rica en proteínas, con casi cuatro veces más que los garbanzos o las lentejas, lo que la hace especialmente interesante para las dietas veganas y vegetarianas. Además es muy rica en fibra y en minerales, como el calcio y el fósforo.

Ingredientes

Haba de **SOJA** amarilla*

*Procedente de Agricultura Ecológica.

Modo de uso

Para disfrutar de todas las propiedades de la soja amarilla, basta con prepararla como lo harías con las demás legumbres, en guisos, en ensaladas...

Te proponemos una receta de soja guisada:

Ponemos a remojo la soja el día anterior. Pelamos y picamos verduras haciendo un sofrito con aceite de oliva. Cuando esté todo dorado, retiramos del fuego y añadimos un poco de pimentón dulce.

Removemos y añadimos la soja previamente escurrida. Después, añadimos más agua y cocinamos a fuego lento hasta que la soja esté tierna (si quieres ahorrar tiempo, puedes utilizar una olla a presión). Por último, dejamos reposar unos minutos y listo para servir!.

Presentación

Envase de 500 g

Advertencias

Conservar en un lugar fresco y seco.

Contiene **Soja**. Puede contener trazas de **Frutos de Cáscara y Sésamo**.

Información nutricional

Por cada 100 g

	Cantidad
Valor energético	1502 KJ/ 359 Kcal
Grasas <i>de las cuales saturadas</i>	16 g <i>10 g</i>
Hidratos de carbono <i>de los cuales azúcares</i>	28 g <i>18,60 g</i>
Fibra	20 g
Proteínas	35,10 g
Sal	0,009 g

Información sobre alérgenos

Frutos con cáscara, Sésamo, Soja,

Certificaciones

