

# ¿CÓMO PREPARAR SOYA TEXTURIZADA?

Te enseñamos a preparar la soya texturizada para ser utilizada en cualquiera de los guisos que se pueden hacer con ella. De este modo, podrás tenerla lista para preparar un guiso rápido, nutritivo y con el doble de proteínas que la carne.

## INGREDIENTES

**PORCIÓN:** 2 Tazas de soya texturizada para guisar.

- 1 Taza de soya texturizada
- Limón
- Sal
- Agua caliente

## Modo de preparación

en un recipiente una taza se soya texturizada natural. Agregamos agua caliente a cubrir y dejamos hidratar durante de 15 a 20 minutos.

ese tiempo, colamos y enjuagamos bien. (El agua del enjuague pueden utilizarla para riego de plantas)

la soya con las manos, lo más que se pueda. Y la colocamos en un recipiente.

el jugo de  $\frac{1}{2}$  limón grande,  $\frac{1}{2}$  cucharadita de sal y un poco de pimenta en polvo. Mezclamos.

podemos guardar en un recipiente con tapa y meterla al refrigerador para tenerla lista cuando la necesitemos.

Ver video