

GUISANTES CON SALSA DE SOJA



Ingredientes

- Guisantes.
- Una cucharada de aceite de oliva
- Una cebolla
- Ajo
- Dos cucharadas de salsa de soja



Elaboración

Hervimos en agua los guisantes o los cocemos al vapor. Reservamos.

Picamos la cebolla muy fina y dos dientes de ajo.

Rociamos una sartén con una cucharada de aceite de oliva y sofreímos la cebolla y el ajo.

Cuando esté listo, añadir los guisantes.

Vertemos dos cucharadas de salsa de soja y mezclamos durante tres minutos.

Servirse dos cazos, equivalen a unas 205 kilocalorías.

RECUERDE:

- Consuma más pescado y alimentos con fibra (legumbres, frutas, ensaladas, verduras y pasta integral)
- Disminuya el consumo de carnes rojas y embutidos
- COMA DE TODO, PERO CON MODERACIÓN