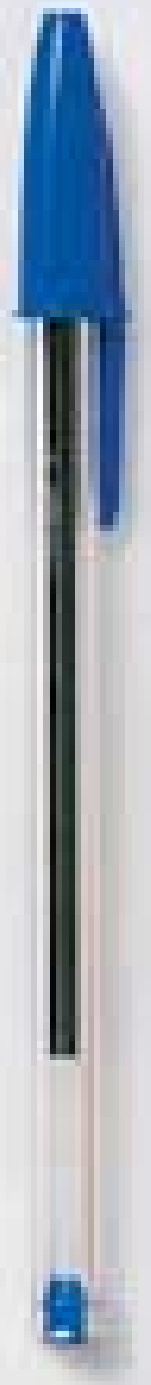
CALDEIRADA DE SOJA COM ERVA-DOCE

Preparo: 1 hora e 15 minutos
Rendimento: 4 porções

Ingredientes:
1 xícara(chá) de soja em grão
1 erva-doce com as folhas picadas
1 cenoura cortada em rodelas
1 cebola cortada em quatro
1 xícara (chá) de coentro ou cheiro verde picado
3 colheres(sopa) de azeite de dendê ou oliva
1 pimenta-dedo-de moça picada
Sal a gosto
Folhas de hortelã-pimenta para decorar

1.Lave a soja em água corrente e coloque-a em uma panela de pressão com capacidade para 4,5 litros. Junte 1 litro de água, tampe a panela, leve ao fogo por 45 minutos, ou até a soja ficar quase cozida. Retire do fogo, tire a pressão e abra a panela.
2. Junte a erva-doce , a cenoura, a cebola,o coentro ou cheiro verde, os azeites de oliva e/ou de dendê, a pimenta e o sal. Acrescente 2 xícaras (chá) de água, ou o suficiente para cobrir todos os ingredientes e misture.
3. Leve a panela ao fogo, sem tampar, mexendo de vez em quando por 10 minutos, ou até os legumes ficarem cozidos. Se necessário, acrescente mais água. Retire do fogo, decore com folhas de hortelã pimenta ou a gosto e sirva com arroz integral.



Marilize Tamanini
nutricionista

41 3243-3021
41 9928-0645
twitter@saudeeprazer
saudeeprazer@hotmail.com
@ nutricionista@saudeeprazer.com.br
www.saudeeprazer.com.br