HerZechef 👆



APERITIVOS / ENTRANTES · VEGETARIANO

Nachos sin carne

4 raciones 518 kcal

Ingredientes

- Nachos
- Queso mozzarella
- **200 ml** de tomate frito
- **1** cebolla
- **1** zanahoria
- **50**-60 gr de soja texturizada
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva
- Un par de callenas
- Piparras

POR RACIÓN

Proteínas	**20 g**
Grasas	**28 g**
Hidratos	**47 g**
Fibra	**6,9 g**

Elaboración

1. Hidratar la soja texturizada
2. Picar en pequeñito una cebolla y la zanahoria
3. En una sartén con un chorrito de aceite, sofreír la cebolla y la zanahoria picadas y añadir un par de callenas
4. Cuando la verdura esté pochada, picar un poco más la soja ya hidratada y sofreírla con la verdura para tostarla un poco
5. Añadir el tomate frito y ajustar de sal y pimienta negra
6. Cocinar todo junto unos 5 o 10 minutos
7. Derretir un buen puñado de queso encima de los nachos en la freidora de aire
8. Cubrir bien los nachos con la salsa
9. Picar unas piparras y añadirlas por encima

Hecho con CookNest

Todas las recetas de HerZechef 👆
cooknest.app/@locuraalgusto · Instagram @locuraalgusto