



BARQUITAS GERMINADAS

INGREDIENTES PARA 4 COMENSALES

- 480 g de pimiento amarillo
- 15 ml de salsa de soja
- 60 g de germinado de soja
- 60 g de germinado de lentejas
- 250 g de requesón de tofu
- 40 g de aceite de oliva virgen
- sal

LA PREPARACIÓN

- Limpia los pimientos y con la punta de un cuchillo muy afilado retira el tallo y las semillas. Abre por la mitad a lo largo y limpia bien por dentro. Enjuaga y deja secar boca abajo en un escurridor.
- En un cuenco mezcla la salsa de soja y el sirope de arroz. Aparte calienta una sartén con un poco de aceite, añade primero los brotes de soja y lentejas, saltea.
- Aparta la sartén y vierte sobre los brotes la salsa del cuenco. Remueve y pon un poco en el fondo de cada pimiento. Coloca una porción generosa de requesón sobre los germinados y sirve.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Hidratos de carbono 10.9 g	Grasas 17 g
Kcal 241	Proteínas 12.1 g