



El placer de adelgazar

Página web oficial en España

## Brocheta de Hamburguesa de Soja al estilo Provenzal

---

**Por:** Espacio KOT

**Etapas:** Intensiva, Progresiva

**Ingredientes:**

**Categoría:** Plato principal, Salados

**Tiempo:** 12 minutos

**Dificultad:** baja

**Calorías:** 207 Kcal



**Elaboración:**

- Mezclar los 2 sobres de KOT Hamburguesa de Soja al estilo Provenzal en 60 ml de agua.
- Preparar la masa en forma de albóndigas.
- Calentar el aceite de oliva en una sartén.
- Cocer las albóndigas de soja a fuego medio 1 minuto de cada lado.
- Colocar las albóndigas en una brocheta.
- Acompañar con zanahoria, pepino, pepinillos, ensalada...