



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...