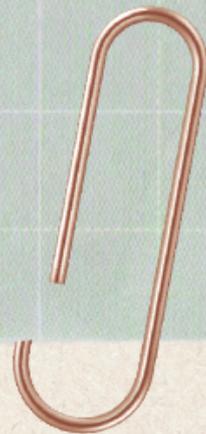
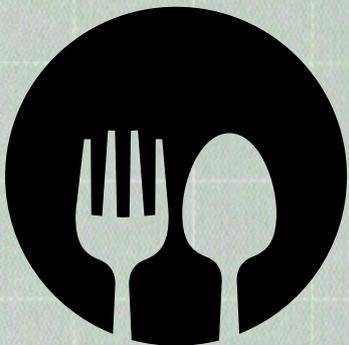


Docente: Luz Elena  
Cervantes Monroy

Alumno: Damián  
Alexander García  
Velasco

06/04/24





# ALBONDIGAS De soya

## PROCEDIMIENTO:

1. Hervimos la soya texturizada por unos minutos luego lavamos la soya con abundante agua hasta que deje de salir color de la misma lo dejamos en salmuera por una noche con condimentos con la soya, consome y sal.



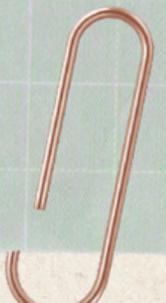
23

CANVA STORIES



## INGREDIENTES:

- 2 tazas de soya texturizada
  - Sal al gusto
  - 1 cebolla
  - Pimienta
  - Consome de res
  - Soya líquida
  - 2 dientes de ajo pequeños
- Para la salsa:
- 5 tomates
  - 1/2 cebolla
  - 1 diente de ajo
  - laurel
  - tomillo
  - albahaca
  - puré de tomate
  - sal
  - pimienta
  - aceite
  - acompañar con spaghetti





2. Escurrimos la soya hasta quitarle en su totalidad el exceso de agua.

3. La pasamos por un triturador o procesador de alimentos .

picamos finamente cebolla, tomate, ajo, perejil.

4. Agregamos la soya texturizada y condimentamos al gusto con sal pimienta consome de res.

5. Hacemos las bolitas y refrigeramos por unos minutos luego sofreimos



## SALSA:

1. Ponemos a escalfar los tomates luego quitamos la piel y semillas.
2. Licuamos agregamos cebolla ajo pasta de tomate, sal, pimienta, laurel y albahaca.
3. Agregamos a las albondigas dejamos cocinar por unos minutos



## PASTA:

Ponemos agua a hervir incorporamos la pasta ya que este al dente sacamos y le agregamos agua fria .



## ¡EMPLATAMOS Y LISTO!

### BIBLIOGRAFIA.

alumnos UDS. RECETA ALBODIGAS. 2024.

[https://www.google.com/search?](https://www.google.com/search?q=soya&sca_esv=5bdfde399b30e227&sca_upv=1&r|z=1C1UEAD_enGT1076GT1076&udm=28hUKEwiInpOKm6qFAXWRKkQIHdWUBCoQ4dUDCBA&uact=5&0q=soya&gs_|p=Egxnd3Mtd2OVBRAAGIAEM@UOABiABDIFEAAy@A0vBRAAGIAEM@UOABiABDIFEAAy@A0vBRAAGIAESI4P)

[q=soya&sca\\_esv=5bdfde399b30e227&sca\\_upv=1&r|z=1C1UEAD\\_enGT1076GT1076&udm=28hUKEwiInpOKm6qFAXWRKkQIHdWUBCoQ4dUDCBA&uact=5&0q=soya&gs\\_|p=Egxnd3Mtd2OVBRAAGIAEM@UOABiABDIFEAAy@A0vBRAAGIAEM@UOABiABDIFEAAy@A0vBRAAGIAESI4P](https://www.google.com/search?q=soya&sca_esv=5bdfde399b30e227&sca_upv=1&r|z=1C1UEAD_enGT1076GT1076&udm=28hUKEwiInpOKm6qFAXWRKkQIHdWUBCoQ4dUDCBA&uact=5&0q=soya&gs_|p=Egxnd3Mtd2OVBRAAGIAEM@UOABiABDIFEAAy@A0vBRAAGIAEM@UOABiABDIFEAAy@A0vBRAAGIAESI4P)