



NOMBRE DEL ALUMNO: DILI HAIDEE REYES ARGUETA.
NOMBRE DEL PROFESOR: DRA. LUZ ELENA CERVANTES MONROY.
CURSO: QUIMICA DE ALIMENTOS
CARRERA: NUTRICIÓN
GRADO: SEGUNDO CUATRIMESTRE

BIBLIOGRAFIA.

ALUMNOS UDS.RECETA ALBODIGAS.2024.

https://www.google.com/search?q=soya&sca_esv=5bdfde399b30e227&sca_upv=1&rlz=1C1UEAD_enGT1076GT1076&udm=2&biw=1707&bih=791&ei=pnoPZqWzNZHVkPIP1ams0AI&ved=0ahUKewilnpOKm6qFAxWRKkQIHdWUBCoQ4dUDCBA&uact=5&oq=soya&gs_l=ip=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiBHNveWEyCBAAGIAEGLEDMgUQABiABDIFEAAyGAYBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGAYBRAAGIAEMgUQABiABDIFEAAyGAYBRAAGIAESI4PUK0IWJ8NcAJ4AJABAjgBkwKgAYEHqgEFMC4xLJO4AQPIAQD4AQGYAgagApwHwgIKEAAyGAQYigUYQ8lCDhAAGIAEGloFGLEDGIMBwglIEEAAYASgDAIlgGAZIHBTluMC40oAecEg&sclient=gws-wiz-serp#vhid=OMMu5uRqOPfLuM&vssid=mosaic

ALBONDIGAS

De soya



RECETA

2- tazas de soya texturizada
2- dientes de ajo
1-cebolla
1-tomate
sal al gusto
pimienta
consome de res
soya liquida

para la salsa
5- tomates
1/2 cebolla
1- diente de ajo
laurel
tomillo
albahaca
pure de tomate
sal
pimienta .

aceite

acompañar con spaghetti

PROCEDIMIENTO

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.



Ecurrimos la soya hasta quitarle en su totalidad el exceso de agua.
lo pasamos por un triturador o procesador de alimentos .
picamos finamente cebolla , tomate, ajo, perejil.
agregamos a la soya texturizada y condimentamos al gusto con sal pimienta y consome de res.

hacemos las bolitas y refrigeramos por unos minutos .

luego sofreimos

SALSA

ponemos a escalfar los tomates luego quitamos la piel y semillas.

licuamos agregamos cebolla ajo y pasta de tomate, sal, pimienta, laurel y albahaca.

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

