

# Asado Alemán de Carne Vegetal

Plato Principal



TIEMPO	PORCIONES	RENDIMIENTO
50 min	6	200g

## INGREDIENTES

- 3 tazas de carne vegetal (soja texturizada)
- 1 taza de pan rallado
- 1 cebolla picada
- 3 dientes de ajo picado
- ¼ pimiento rojo picado
- ½ pimiento verde picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de orégano
- 1 pizca de pimienta
- 3 claras de huevo
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen
- 2 y ½ tazas de agua hirviendo
- Sal al gusto

## PREPARACIÓN

1. Remojar la carne vegetal (soja texturizada) con agua hirviendo hasta cubrirla por completo.

Dejar hidratando durante 10-15 minutos hasta que esté completamente rehidratada.

2. Después de 5 minutos, escurrir muy bien la soja texturizada presionando para eliminar el exceso de agua. Reservar en un bowl grande.

3. En una sartén grande, sofreír la cebolla picada, el ajo y los pimientos rojo y verde con aceite de oliva hasta que estén tiernos y aromáticos.

4. Aparte, batir las claras de huevo hasta punto nieve para dar esponjosidad al asado.

5. En un bowl grande, mezclar el sofrito de verduras, la carne vegetal escurrida, las claras de huevo batidas y el pan rallado. Integrar todos los ingredientes muy bien.

6. Condimentar con el perejil picado, el orégano, la pimienta y la sal. Mezclar hasta obtener una preparación homogénea y compacta.

7. Colocar la mezcla en una budinera previamente engrasada, presionando bien para compactar. Hornear durante 40 minutos a 180°C hasta que esté firme y dorado en la superficie.

8. Dejar enfriar ligeramente antes de desmoldar. Servir tibio acompañado de ensaladas, puré de papas o verduras [cocción al vapor](/recetas.php?search=vapor "cocción al vapor").

## COMPLEMENTOS Y SUGERENCIAS

Información Nutricional por porción (200g):

• Valor energético: 341 kcal • Hidratos de carbono: 41.1g • Proteínas: 32.2g • Lípidos: 7.9g • Fibra: 17.0g • Calcio: 200mg • Hierro: 9.5mg

? BENEFICIOS NUTRICIONALES EXTRAORDINARIOS:

SOJA TEXTURIZADA - Proteína Vegetal Suprema:

- Proteína completa con todos los aminoácidos esenciales (32.2g)
- Isoflavonas que equilibran hormonas naturalmente
- Fibra excepcional para salud digestiva (17g por porción)
- Hierro biodisponible para prevenir anemia (9.5mg)
- Calcio para huesos fuertes (200mg por porción)
- Folato para síntesis de ADN y glóbulos rojos
- Magnesio para función muscular y nerviosa
- Potasio para salud cardiovascular

#### PROTEÍNA VEGETAL COMPLETA:

- Digestibilidad superior al 95%
- Valor biológico equivalente a [proteína](/recetas.php?search=proteina "proteína") animal
- Sin colesterol ni grasas saturadas
- Lecitina natural para función cerebral
- Saponinas que reducen colesterol malo
- Fitoestrógenos protectores contra cáncer

#### CLARAS DE HUEVO:

- Proteína de referencia mundial (100% biodisponible)
- Albumina para construcción muscular
- Sin grasas ni colesterol
- Vitaminas del complejo B para energía
- Textura esponjosa sin aditivos artificiales

#### ACEITE DE OLIVA VIRGEN:

- Grasas monoinsaturadas cardiosaludables
- Vitamina E antioxidante
- Polifenoles antiinflamatorios
- Escualeno para regeneración celular

#### ? PROPIEDADES MEDICINALES INTEGRALES:

- Regulador hormonal natural por isoflavonas
- Cardioprotector - reduce colesterol malo 20-30%
- Anticancerígeno (mama, próstata, colon)
- Fortalecedor óseo por calcio + isoflavonas
- Antianémico potente por hierro + folato
- Saciante natural - controla peso corporal
- Digestivo por [fibra](/recetas.php?search=fibra "fibra") prebiótica
- Energizante de liberación sostenida
- Alcalinizante del organismo

#### ? IDEAL PARA:

- Vegetarianos/veganos (proteína completa)
- Deportistas (recuperación muscular superior)
- Mujeres menopáusicas (isoflavonas equilibrantes)
- Personas con colesterol alto
- Diabéticos (bajo índice glucémico)
- Personas con anemia (hierro + folato)
- Niños en crecimiento (proteínas + calcio)
- Adultos mayores (fácil digestión)
- Dietas de control de peso (alta saciedad)
- Personas con osteoporosis

#### BENEFICIOS ÚNICOS DEL ASADO:

- Textura firme similar a carne tradicional
- Concentración de nutrientes por cocción
- Versatilidad culinaria (frío o caliente)

- Conservación prolongada en refrigerador
- Ideal para meal prep y viandas
- Digestión más fácil que legumbres enteras

#### TRADICIÓN ALEMANA SALUDABLE:

Esta receta adapta la tradición culinaria alemana a la nutrición moderna, manteniendo sabores auténticos mientras aporta beneficios nutricionales superiores a la carne tradicional.

#### COMPARACIÓN NUTRICIONAL:

- Más proteína que la carne de res (32.2g vs 25g)
- Más fibra que cualquier alimento animal (17g)
- Más calcio que la leche (200mg vs 120mg)
- Más hierro que la carne roja (9.5mg vs 3mg)
- Sin colesterol vs 85mg en carne
- Sin grasas saturadas vs 8g en carne

#### DATO CIENTÍFICO:

La soja es el único alimento vegetal que contiene proteína completa equiparable a la animal, pero con beneficios adicionales como isoflavonas, fibra y fitonutrientes que la carne no posee.

#### CONSEJOS CULINARIOS:

- Es ideal para acompañarlo con una salsa
- Puede rellenarse con aceitunas y huevo duro
- Perfecto para eventos familiares
- Se conserva hasta 5 días refrigerado

Este asado es un verdadero milagro nutricional que demuestra cómo la alimentación vegetal puede superar a la tradicional en sabor, textura y beneficios para la salud.

### ?? Come Rico Hoy

Las mejores recetas para una vida más sana

Descargado el 13/04/2026 desde <https://comericohoy.com>