

BOLINHO DE FORNO DE BATATA DOCE E PROTEÍNA DE SOJA (COM AVEIA E TAPIOCA)

INGREDIENTES

- 1 xícara de proteína de soja (já hidratada)
- 1 xícara de batata-doce cozida (deixar bem mole)
- 1/2 xícara de aveia em flocos ou farinha de aveia
- 1/2 xícara de tapioca (goma ou farinha)
- 1 ovo
- temperos a gosto

MODO DE PREPARO

Amasse a batata-doce cozida e outros legumes (caso use), triture a proteína de soja ou caso ela já seja a pequena, pode deixar do jeito que está após hidratada.

Misture os demais e ingredientes e mexa até que vire uma massa.

Molde do formato desejado (pode até fazer em formato de hambúrguer), e disponha numa assadeira antiaderente.

Coloque no forno a mais ou menos 200° C por uns 15 minutos, ou até ficar com a superfície crocante (por dentro ele fica molinho).

Quem não for vegetariano, pode usar carne moída ou frango desfiado na massa, ao invés da proteína de soja.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/13700-bolinho-de-forno-de-batata-doce-e-proteina-de-soja-com-aveia-e-tapioca.html>