

PROTEÍNA DE SOJA REFOGADA

INGREDIENTES

300 g de proteína de soja

1 tomate picado

1 cebola picada

1 pimentão picado

1 sachê de tempero em pó

50 g de extrato de tomate

coentro picado a gosto

MODO DE PREPARO

Hidrate a proteína de soja com 2 copos de água quente.

Esprema e reserve.

Em uma frigideira doure a cebola.

Acrescente o tomate e o pimentão.

Acrescente o extrato de tomate e sachê de tempero. Mexa bem.

Acrescente a proteína hidratada e misture muito bem.

Se necessário, acrescente 3 colheres de água apenas para que a soja absorva o sabor.

Acrescente o coentro e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/14996-proteina-de-soja-refogada.html>