

ALMÔNDEGAS DE PROTEÍNA DE SOJA NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

1 xícara de proteína de soja

1 xícara de temperos a gosto

1 xícara de farinha de trigo, aveia e flocão de arroz

1 ovo

pitada de sal

pitada de orégano

pitada de gengibre em pó

pitada de noz-moscada

MODO DE PREPARO

Hidrate a proteína e escorra a água.

Despeje todos os ingredientes e misture bem.

Feito as almôndegas no tamanho desejado, regue com azeite de oliva ou despeje um bom molho de sua preferência.

2 minutos no microondas e seu prato quase "vegano" está pronto!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/18287-almondegas-de-proteina-de-soja-no-micro-ondas.html>