

REFOGADO VEGETARIANO

INGREDIENTES

1 xícara de grão de bico já cozido
1 xícara de soja granulada já hidratada
1 xícara de lentilha já cozida
1 xícara de trigo pra kibe já hidratado
repolho picadinho a gosto
cenoura ralada a gosto
salsinha e cebolinha a gosto
alho e sal a gosto
1 colher cheia de manteiga
molho shoyu a gosto

MODO DE PREPARO

Refogue o alho na manteiga.
Depois de dourar, acrescente os outros ingredientes e mexa bem.
Deixe refogar por 5 minutos.
Sirva sozinho ou com salada e arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/19133-refogado-vegetariano.html>