

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>