

# 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.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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