

## BIFE NATURAL

### INGREDIENTES

1 cebola ralada

3 colheres (sopa) de azeite

1/2 xícara (chá) de aveia fina

1 xícara (chá) de gérmen de trigo

sal a gosto

1/2 xícara (chá) de leite de soja

2 colheres (sopa) de farinha de trigo

### MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 18° C

Coloque todos os ingredientes numa tigela e amasse bem

Divida a massa em 4 porções iguais ou mais, e, com as mãos, abra cada parte em formato de um bife

Unte a assadeira com um pouco de azeite e arrume

Leve ao forno quente até que os bifes estejam assados

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/2098-bife-natural.html>