CARNE MOÍDA VEGANA

INGREDIENTES

1/2 cebola

8 dentes de alho

1 xícara de proteína de soja texturizada

4 xícaras de água

1 colher de vinagre

1 pimentão

1 tomate

300 g de azeitona

orégano a gosto

sal

óleo ou azeite

MODO DE PREPARO

Ferva a proteína de soja texturizada em 3 xícaras de água e uma colher de vinagre

Em uma panela acrescente o óleo, o sal a gosto e o alho

Quando estiverem dourados, acrescente as azeitonas e o orégano

Acrescente o tomate e o pimentão e deixe que cozinhem por 5 minutos

Agora acrescente a proteína de soja e 1 xícara de água e deixe cozinhando até que a água seque por completo

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/2221-carne-moida-vegana.html