

SALGADO VEGAN SIMPLES

INGREDIENTES

MASSA:

Massa: 1 xícara de batata doce cozida
1 colher (sopa) de farinha de mandioca
1 colher (sopa) de fubá
1 colher (sopa) de cúrcuma
1 colher (sopa) de azeite
pimenta caiena e sal a gosto

RECHEIO:

Recheio: 1 xícara de proteína texturizada de soja hidratada
1/2 lata de milho verde
sal, orégano e shoyu a gosto

MODO DE PREPARO

MASSA:

Massa: Amasse a batata doce cozida e misture com os demais ingredientes até obter uma massa uniforme. Reserve.

RECHEIO:

Recheio: Refogue em uma panela a soja com o shoyu durante 4 ou 5 minutos, para que ela absorva bem o tempero. Acrescente o milho e os demais temperos e mexa para que fique tudo misturado.

Modele o salgado, empane em uma mistura de farinha de aveia e mandioca e e asse no forno até dourar.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/23160-salgado-vegan-simples.html>