

CHILLI COM CARNE DE SOJA

INGREDIENTES

1/2 xícara (chá) de proteína de soja granulada (já hidratada)

2 tomates pelados

8 colheres (sopa) de molho de tomate

200 g de feijão preto (já cozido)

molho de pimenta vermelha

pimenta-do-reino com cominho

alho triturado

azeite extravirgem

sal (light)

MODO DE PREPARO

Refogue a proteína de soja com o azeite e o alho triturado.

Adicione o sal e a pimenta com cominho.

Misture bem e refogue um pouco.

Adicione o feijão preto, o tomate pelado e o molho.

Amasse os tomates com um garfo e mexa bem.

Finalize o tempero com o molho de pimenta e espere secar um pouco do molho, apurando o sabor.

Está pronto!

Se preferir adicione outros tipos de pimenta ou feijão carioca ou fradinho.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24804-chilli-com-carne-de-soja.html>