

QUIBE DE FORNO COM PROTEÍNA DE SOJA

INGREDIENTES

2 xícaras de proteína de soja
2 xícaras de trigo para quibe
1 cebola picada
1 maço de cheiro verde
1 lata de milho verde
100 g de azeitonas verdes picadas
1 pote de requeijão cremoso
1 colher (sopa) de margarina
1/2 litro de água quente
fatias de queijo mussarela a gosto
alho e sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque a proteína de soja e o trigo para quibe para hidratar, separadamente, em 250 ml de água em cada um por 20 minutos.

Escorra a proteína de soja e o trigo para quibe e reserve.

Frite a margarina, a cebola, o sal, e o alho até dourar.

Junte a proteína e refogue um pouco.

Depois de refogar a proteína, adicione o cheiro verde picado, o milho, a azeitona, o trigo para quibe hidratado e misture bem.

Adicione sal a gosto.

Em uma forma untada com margarina, faça uma camada com a metade da mistura, cubra com o requeijão cremoso e as fatias de queijo.

Cubra com o restante da massa e leve ao forno por 15 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26322-quibe-de-forno-com-proteina-de-soja.html>