

ALMÔNDEGAS DE SOJA COM FARINHA DE TRIGO INTEGRAL

INGREDIENTES

2 xícaras de soja em grãos
4 xícaras de água fervente
1 e 1/2 xícaras de farinha de trigo integral
3 ovos
sal e pimenta-do-reino a gosto
1 cebola média picada
5 dentes de alho picado
1 xícara de coentro picado
3 colheres (sopa) de molho shoyu light
1 colher (chá) de canela em pó
1 colher (sopa) de orégano
1/2 colher (chá) de cominho em pó
1 colher (sopa) de azeite

MODO DE PREPARO

Hidrate a soja com a água fervente por 10 minutos, deixe esfriar e retirar o excesso da água.

Misture em uma tigela todos os ingredientes junto com a soja hidratada.

Deixe repousar por 15 minutos.

Forre um forma retangular com papel alumínio e preaqueça o forno.

Forme as bolas das almôndegas pressionando conta a mão e delicadamente coloque na forma.

Leve ao forno com temperatura média por 30 minutos.

Retire do forno e coloque no molho de sua preferência, refogando por mais 10 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/26938-almondegas-de-soja-com-farinha-de-trigo-integral.html>