

CROQUETE DE PROTEÍNA DE SOJA COM BATATA DOCE

INGREDIENTES

1 xícara de proteína de soja miúda (escura)

1 batata doce grande cozida

1 cebola média

2 dentes de alho

4 colheres de sopa de molho inglês

1 colher de sopa de margarina light

2 colheres de sopa de farelo de aveia

temperos a gosto: pimenta-do-reino, salsa, cebolinha picada, sal

farinha de rosca

1 ovo (levemente batido) para empanar

MODO DE PREPARO

Hidrate a soja conforme instruções da embalagem.

Depois de hidratada, escorra toda a água da soja.

Coloque em uma panela, em fogo médio a cebola picada com um pouco de margarina até que fique dourada, junte o alho picado em seguida, mexa mais um pouco.

Junte a proteína de soja e os demais temperos.

Aumente o fogo e vá mexendo, até que a mistura fique bem sequinha.

Em seguida, junte esta mistura à batata doce no processador e bata até que fique homogêneo.

Leve a massa à geladeira até que fique fria, e em seguida, junte as 2 colheres do farelo de aveia.

Molde os croquetes, passe-os no ovo e em seguida na farinha de rosca.

Os croquetes podem ser fritos em óleo ou airfryer, por 10 à 12 minutos a 200°C.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/28741-croquete-de-proteina-de-soja-com-batata-doce.html>