

CARNE DE SOJA (PTS) COM ESPINAFRE

INGREDIENTES

3 xícaras de carne de soja (proteína de soja texturizada grossa)

espinafre

1 pacotinho de sopa vono de espinafre com queijo

2 fatias de queijo mussarela

azeite

tempero a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque 3 xícaras de carne de soja (Proteína de Soja Texturizada Grossa) com água até cobri-las (mas é normal boiarem) para hidratar, ou seja, de molho, de 10 a 15 minutos.

Retire toda a água da carne de soja (Proteína de Soja Texturizada Grossa) para poder colocar na panela junto com os outros ingredientes.

Em uma panela, frite o tempero do seu gosto (alho, cebola, sal) com um fio de azeite.

Coloque na panela a carne de soja (Proteína de Soja Texturizada Grossa) e o espinafre (você pode picá-lo como couve ou deixar com suas folhas grandes).

Frite tudo na panela em fogo baixo, acrescente água e coloque o pacotinho de sopa Vono de espinafre e queijo.

Mexa até levantar fervura e coloque as duas fatias de queijo mussarela, uma de cada vez até derreterem.

Sempre mexendo até o caldo engrossar, sendo assim, desligue a panela e está pronto!

Fica deliciosa e todos irão gostar, mesmo quem não é muito chegado na soja !

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33104-carne-de-soja-pts-com-espinafre.html>