

# ROCAMBOLE NUTRITIVO PARA CRIANÇAS

## INGREDIENTES

500 g de carne moída magra

300 g de proteína de soja escura hidratada

300 g de legumes ralados (cenoura, batata ou inhame, chuchu, vagem, ou legumes de preferência)

200 g de queijo minas ralado ou

300 g de requeijão light

2 ovos

1 xícara de caldo de legumes

1 xícara de temperos frescos (cebola ralada, alho picado, cheiro verde)

## MODO DE PREPARO

### HIDRATAÇÃO DA SOJA:

Hidratação da soja: Coloque água morna o suficiente para cobrir a proteína de soja.

Após isto, misture a carne moída magra com a proteína de soja e um ovo, tempere a mistura com sal e os temperos frescos e reserve.

### PREPARAÇÃO DOS LEGUMES:

Preparação dos legumes: Como os legumes serão todos ralados, não é necessário cozinhar mas sim dar uma ligeira fervida com o caldo de legumes em todos eles. Se for substituir a batata pelo inhame, lembre-se de ferventá-lo separado dos outros legumes bem como a beterraba.

Distribua a mistura de carne moída em um pedaço suficiente de papel laminado. Lembre-se de que é um rocambole e o pedaço de laminado deverá te permitir enrolar a massa.

Distribua os legumes ferventados no sentido do comprimento da mistura de carne moída e, por cima deles espalhe ou queijo minas ralado ou o requeijão light.

Enrole a "massa" de carne no sentido do comprimento.

Faça uma espécie de bala com o papel alumínio e coloque no forno durante 30 minutos.

Após isso, abra o papel alumínio e pincele o ovo restante (ligeiramente batido com um pouco de sal) no rocambole e volte ao forno por mais 20 minutos para que fique corado.

Sirva com arroz branco e feijão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaseisrapidas.com.br/receita/34665-rocambole-nutritivo-para-criancas.html>