

ESTROGONOFE NUTRITIVO

INGREDIENTES

3 xícaras (chá) de proteína texturizada de soja (pode ser qualquer uma, tipo carne branca ou vermelha)

2 colheres (sopa) de margarina

1 cebola picada

2 dentes de alho espremido

1 caixa de molho de tomate 500mg

3 tomates picados

3 colheres (sopa) de farinha de trigo

3 xícaras (chá) de leite morno (ou 500 ml)

sal a gosto

coentro picado a gosto

MODO DE PREPARO

Deixe de molho a proteína de soja por 30 minutos em água morna, depois escorra.

Refogue a proteína em 1 colher de margarina, a cebola e o alho.

Acrescente o molho de tomate e o tomate picado, deixando cozinhar por 10 minutos, mexendo vez ou outra.

À parte, derreta o restante da manteiga e acrescente a farinha de trigo.

Aos poucos, acrescente o leite morno, mexendo bem para não empelotar.

Caso empelote, bata no liquidificador, volte ao fogo e mexa.

Acrescente esse molho ao refogado, mexendo sempre para não grudar.

Coloque o sal, salpique o coentro.

Sirva quente, acompanhado de arroz branco ou cuscuz.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/43219-estrogonofe-nutritivo.html>