

ARROZ DE FORNO COM PROTEÍNA DE SOJA DA JU.

INGREDIENTES

3 xícaras de arroz integral cozido conforme sua preferência

1/2 repolho médio

1 abobrinha média

1 e 1/2 xícara de proteína de soja

1/2 sachê de molho de tomate pronto

2 saquinhos de tempero em pó

3 dentes de alho

1 cebola grande ralada

1 colher de azeite

pimenta biquinho a gosto

sal a gosto

queijo mussarela light para gratinar

MODO DE PREPARO

Hidrate a proteína de soja com 2 xícaras de água fervente e 1 pacote de tempero em pó.

Enquanto a proteína de soja hidrata, pique bem fininho o repolho e rale a abobrinha num ralo grosso.

Refogue a cebola ralada com o alho e depois adicione o repolho, a abobrinha e a soja (retire o excesso de água com a ajuda de uma peneira) e o molho de tomate e o outro pacotinho de tempero.

Deixe cozinhar até a abobrinha estar bem cozidinha. O repolho pode ficar um pouco mais crocante e para que isso aconteça mais facilmente poderá ser adicionado na metade do cozimento dos outros ingredientes. Acerte o Sal.

Pique a pimenta biquinho e adicione à mistura juntamente com o arroz integral já cozido.

Misture e coloque numa refratária cobrindo tudo com a mussarela light.

Deixe no forno até derreter o queijo e sirva quentinho.

Pode adicionar um pouco de cheiro verde na porção individual.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/44231-arroz-de-forno-com-proteina-de-soja-da-ju.html>