

ASSADO DE PROTEÍNA DE SOJA

INGREDIENTES

1 copo de proteína de soja texturizada

2 copos (americanos) de farinha de quibe

1 copo e 1/2 de água

3 ovos

2 colheres de farinha de trigo ou aveia

mussarela

MODO DE PREPARO

Junte a proteína de soja e a farinha de quibe, reserve.

Coloque a água no fogo, assim que ferver jogue na proteína de soja com a farinha e mexa.

Deixe esfriar.

Em seguida coloque os outros ingredientes, tempere a gosto.

Pegue uma assadeira bem untada, coloque metade da massa e abra na assadeira, recheie com a mussarela e coloque o restante da massa.

Regue azeite de oliva e leve para assar uns 30 minutos.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidass.com.br/receita/49196-assado-de-proteina-de-soja.html>