FAROFINHA RÁPIDA DE PROTEÍNA DE SOJA

INGREDIENTES

200 g de proteína de soja texturizada

5 salsichas picadas

1/2 cebola picada

1 dente de alho amassado

1 colher de chá de sal

100 g de azeitonas sem caroço

1 tablete de caldo de carne ou galinha

100 g de farinha de mandioca ou farofa pronta

MODO DE PREPARO

Hidrate a proteína de soja e escorra a água sem espremer, refogue a cebola o alho, as azeitonas e o caldo de galinha/carne.

Junte a salsicha e a proteína de soja, refogue bem, deixe fritar levemente sem perder todo o caldo, coloque o sal, caso precise mais fica a critério de seu sabor. Acrescente a farofinha ou a farinha aos poucos cuidando para não deixar a farofa muito seca.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/52419-farofinha-rapida-de-proteina-de-soja.html