

ESTROGONOFE DELICIOSO DE SOJA (LIGHT)

INGREDIENTES

2 xícaras de proteína de soja

1 caixa de creme de leite light

1 vidro de champignon

½ xícara de molho de tomate

3 colheres de sopa de azeite

1 colher de chá de mostarda

½ cebola picada

1 pitada de pimenta-do-reino

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Ponha a soja em uma panela com água (três dedos de água acima da quantidade de soja) e leve ao fogo.

Quando a água estiver fervendo escorra a água.

Coloque a cebola para dourar no azeite, adicione a soja escorrida e refogue.

Em seguida adicione a mostarda, a pimenta e o sal. Mexa bastante e adicione o champignon.

Baixe o fogo e deixe cozinhar mexendo de vez em quando para que a soja incorpore o sabor do tempero.

(A soja deve ser bem escorrida mais não deve ficar seca pois a unidade é que vai deixá-la com a textura macia).

Quando estiver quase sequinha adicione o creme de leite, mexa misturando bem e desligue o fogo.

Depois é só servir com arroz branco e se deliciar!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/53884-estrogonofe-delicioso-de-soja-light.html>