

# BARRA PROTEICA SALGADA

## INGREDIENTES

2 xícaras (chá) de proteína de soja escura  
4 xícaras de água fervente para hidratar a soja  
4 ovos  
2 dentes de alho amassados  
1 cubo de caldo de carne  
1 colher (sopa) de semente de linhaça  
sal a gosto  
pimenta-do-reino a gosto  
cheiro verde a gosto  
azeite para untar a forma

## MODO DE PREPARO

Dissolva o caldo de carne na água fervente e despeje sobre a soja  
Escorra bem a soja, retirando todo o excesso de água  
Misture tudo muito bem e acerte o sal  
Salpique a linhaça por cima

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/7247-barra-proteica-salgada.html>