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

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

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