

# FAROFA FITNESS DE PROTEÍNA DE SOJA

## INGREDIENTES

1 kg de farinha de mandioca flocada

1 colher (sobremesa) de pimenta calabresa

1 copo (americano) bem cheio de óleo de milho

1 pacote de creme de cebola

2 copos (americanos) de proteína de soja

## MODO DE PREPARO

Deixe tudo separado pois o preparo tem que ser rápido, caso contrário irá queimar

Esquente bem o óleo

Despeje a proteína de soja e marque três minutos certinhos

Despeje o creme de cebola

Adicione a pimenta calabresa

Desligue e acrescente a farinha aos poucos até chegar no ponto ao seu gosto

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/12717-farofa-fitness-de-proteina-de-soja.html>