

CARNE MOÍDA VEGANA

INGREDIENTES

1/2 cebola
8 dentes de alho
1 xícara de proteína de soja texturizada
4 xícaras de água
1 colher de vinagre
1 pimentão
1 tomate
300 g de azeitona
orégano a gosto
sal
óleo ou azeite

MODO DE PREPARO

Ferva a proteína de soja texturizada em 3 xícaras de água e uma colher de vinagre

Em uma panela acrescente o óleo, o sal a gosto e o alho

Quando estiverem dourados, acrescente as azeitonas e o orégano

Acrescente o tomate e o pimentão e deixe que cozinhem por 5 minutos

Agora acrescente a proteína de soja e 1 xícara de água e deixe cozinhando até que a água seque por completo

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/2221-carne-moida-vegana.html>