

BIFE NATURAL

INGREDIENTES

1 cebola ralada
3 colheres (sopa) de azeite
1/2 xícara (chá) de aveia fina
1 xícara (chá) de gérmen de trigo
sal a gosto
1/2 xícara (chá) de leite de soja
2 colheres (sopa) de farinha de trigo

MODO DE PREPARO

Aqueça o forno a 18° C
Coloque todos os ingredientes numa tigela e amasse bem
Divida a massa em 4 porções iguais ou mais, e, com as mãos, abra cada parte em formato de um bife
Unte a assadeira com um pouco de azeite e arrume
Leve ao forno quente até que os bifos estejam assados

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitaecozinha.com.br/receita/2098-bife-natural.html>