

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://receitaecozinha.com.br/receita/7247-barra-proteica-salgada.html>