JILÓ COM CARNE DE SOJA

INGREDIENTES

1 xícara cheia de proteína texturizada de soja

350 g de jiló

1 cebola

sal a gosto

3 dentes de alho

pimenta a gosto

1/2 colher (chá) de orégano

2 colheres (chá) de cebolinha desidratada

MODO DE PREPARO

Deixe a proteína de soja de molho em um recipiente com 2 xícaras de água fervente

Adicione sal e 1 colher (chá) de cebolinha desidratada e deixe a soja hidratar

Corte o jiló em rodelas

Pique a cebola e o alho

Com a soja hidratada, escorra em uma peneira e aperte para tirar o excesso de água

Refogue a cebola e o alho

Junte a soja hidratada, mexa bem e deixe refogar um pouco

Junte o jiló e misture bastante para não grudar no fundo da panela

Deixe refogando e adicione os temperos

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/11471-jilo-com-carne-de-soja.html