

# PROTEÍNA DE SOJA RÁPIDA E DELICIOSA

## INGREDIENTES

2 colheres de coentro picado  
1 colher de manteiga  
1/2 tomate médio picado  
1 dente de alho picado  
Água  
Sal a gosto  
Orégano a gosto  
1/3 de tablete caldo de carne pronto  
1 colher de manteiga ou margarina  
2/3 de xícara de proteína de soja

## MODO DE PREPARO

Ferva 2 xícaras de água e adicione a soja  
Deixe cozinhar por 5 minutos e escorra a água  
Junte todos os outros ingredientes à soja e adicione um pouco de água para cozinhar o tempero  
Deixe a água secar e sirva quente

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitafacilrapida.com.br/receita/6563-proteina-de-soja-rapida-e-deliciosa.html>