



Receitinhas

FAROFA CROCANTE DE SOJA

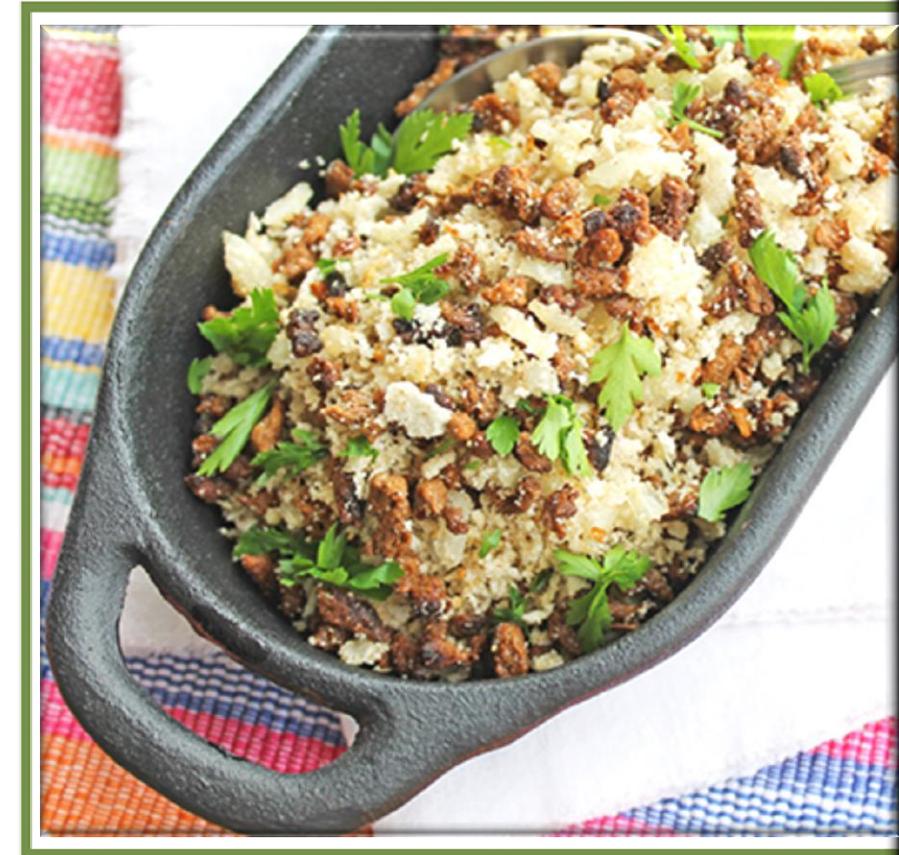
INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de soja texturizada miúda
- 2 xícaras (chá) de farinha de mandioca do tipo bijú
- 1 cebola grande bem picada
- 2 dentes de alho bem picados
- 1/2 xícara (chá) de salsa fresca picada
- azeite ou óleo o quanto baste
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Preparo 1: Cubra todo o fundo de uma frigideira grande com azeite e deixe bem quente. Refogue a cebola e o alho rapidamente. Coloque em pequenas porções a proteína de soja e mexa por alguns minutos até que estejam douradinhas e crocantes (é sempre bom provar pra ver o ponto). Quando estiver crocante junte na mesma frigideira a farinha de mandioca bijú, a salsinha fresca picada e mexa por uns 2 minutos. Desligue e sirva.

Preparo 2: Refogue a cebola e o alho em azeite, junte a farinha de mandioca bijú, a salsinha picada, mexa por alguns minutos, desligue e reserve. Em outra panela coloque bastante óleo e deixe aquecer. Quando o óleo estiver bem quente coloque a proteína de soja em porções e frite até que estejam douradinhas e crocantes. Retire com uma escumadeira e coloque para escorrer em papel toalha. Junte à farofinha de mandioca bijú, ajuste o sal se for necessário e sirva





www.vanessamigray.com.br 

[vanessamigraynutricionista](#)  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

