



Kibe de Proteína Texturizada de Soja

Ingredientes:

- 1 xícara (chá) de proteína texturizada de soja
- 1 xícara (chá) de trigo para kibe
- ½ xícara (chá) de hortelã
- 1 tomate grande em cubos
- ½ pimentão vermelho picado
- ½ pimentão verde picado
- pimenta do reino preta em pó a gosto
- 1 colher (sopa) de coentro em pó
- 2 saches sabor carnes
- 1 colher (sopa) de cebolinha verde desidratada
- 2 ovos
- 1 colher (sopa) de salsa desidratada
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de farinha de trigo integral
- 1 colher (sopa) de azeite de oliva

Preparo:

- Deixe a proteína texturizada de molho por meia hora antes do preparo.
- Junte todos os ingredientes e amasse.
- Unte uma assadeira pequena com azeite e coloque o kibe.
- Asse por aproximadamente 20 minutos e retire.
- Sirva quente.

Obs: Sirva com arroz integral.

Fonte: http://www.yoki.com.br/retorno_busca.asp?ori=alfa