

REFOGADO DE PROTEINA TEXTURIZADA DA ERVILHA - TIPO GRANULADO

INGREDIENTES:

1 xícara de chá de PTE – Granulada
1 xícara de chá de molho de tomate
½ xícara de chá de água
2 colheres de cebola picadinho
1 colher de alho picadinho
4 colheres de azeite de boa qualidade
1 colher de salsinha picada
1 colher de cebolinha picada
Sal à gosto

MODO DE PREPARO:

- 1 - Em uma panela, adicione o azeite, o alho e a cebola, leve a fogo médio e refogue.
- 2 - Em seguida adicione a PTE e mexa até dourar. Então, adicione o molho de tomate, o sal, cebolinha e salsa.
- 3 - Cozinhe com a tampa fechada em fogo baixo, por 20 minutos, acrescentando água aos poucos e mexendo suavemente para desprender do fundo da panela.
- 4 - Está pronta para consumir.

Rendimento: 4 porções

Tempo: 20 minutos