

# Receitas com Criatividade

*Proteína Texturizada de Soja*

## FAROFA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA

### Ingredientes:

2kg de proteína texturizada de soja  
5 ovos cozidos e picados  
8 cenouras de cenoura médias raladas  
1kg de ervilha em conserva  
5 cebolas médias picadas  
4 dentes de alho picados  
Óleo suficiente para refogar a cebola e o alho  
1/2 xícara de chá de óleo para refogar a proteína texturizada de soja  
Sal e salsinha a gosto



### Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente as cenouras, as ervilhas, os ovos, salsinha e o sal, misture por 3 minutos. Reserve.

Em outra panela, aqueça 1/2 xícara de óleo e refogue a proteína texturizada de soja (sem hidratar). Adicione o refogado de cenoura, ervilhas e ovos reservado, misture até ficar homogêneo.

**Rendimento:** 100 porções de 60 gramas.

## HAMBÚRGUER DE SOJA

### Ingredientes:

5 colheres de sopa de óleo de soja  
5 cebolas médias picadas  
12 dentes de alho picados  
3 litros de água  
120 gramas de caldo de carne  
CRIALIMENTOS  
1kg de proteína texturizada de soja CRIALIMENTOS  
5 ovos  
1 kg de farinha de trigo (aproximadamente)  
Salsinha e cebolinha a gosto



### Modo de preparo:

Em uma panela, coloque o óleo e refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente a água e quando estiver morna, dissolva o caldo de carne e adicione a proteína texturizada de soja, salsinha, cebolinha e pimenta do reino. Misture até evaporar a água do fundo da panela. Deixe esfriar. Acrescente os ovos e ao pouco a farinha de trigo, até dar o ponto. Modele os hambúrgueres e frite em pouco óleo. Ou se preferir, asse no forno em temperatura média, por 10 minutos cada lado.

**Rendimento:** 50 porções de 100 gramas.

## LASANHA RECHEADA COM PROTEÍNA DE SOJA

### Ingredientes:

1kg de proteína texturizada de soja CRIALIMENTOS  
3 litros de água  
6 cebolas grande picada  
8 dentes de alho picados  
3,5kg de molho de tomate  
3,5kg de massa para lasanha ou biscoito cream cracker  
Queijo ralado para polvilhar  
Salsinha e sal à gosto

### Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Acrescente a água, quando a água estiver morna, adicione sal e a proteína texturizada de soja. Mexa até evaporar toda água do fundo da panela. Reserve

Em outra panela, prepare o molho de tomate como de costume.

Prepare a massa de lasanha conforme a instrução da embalagem.

Em uma assadeira, coloque um pouco de molho, uma camada da massa de lasanha, a proteína texturizada de soja, alternando com molho de tomate, massa de lasanha, proteína texturizada de soja, massa de lasanha e assim sucessivamente. Sendo a última camada

deverá ser de molho. Polvilhe o queijo ralado. Leve ao forno para gratinar, conforme instrução do fabricante da massa para lasanha.

**Rendimento:** 100 porções de 110 gramas.

## TABULE DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA

### Ingredientes:

2kg de proteína texturizada de soja  
6 litros de água  
7 tomates médios cortados em cubo  
8 pepinos cortados em cubos  
5 cebolas médias picadas  
1 litro de vinagre  
1 litro de óleo  
1 xícara de chá de sal  
Hortelã a gosto

### Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione a água, quando a água estiver morna, hidrate a proteína texturizada de soja. Deixe esfriar e acrescente o tomate, pepino, salsinha, hortelã e os tempero (vinagre, óleo e sal), misture até ficar homogêneo.

**Rendimento:** 100 porções de 70 gramas.

## MACARRÃO À BOLONHESA DE SOJA

### Ingredientes:

1kg de proteína texturizada de soja  
3 litros de água  
4 cebolas médias picadas  
6 dentes de alho  
1/2 xícara de chá de sal  
5kg de molho de tomate  
5kg de macarrão de sua preferência  
Salsinha e sal a gosto

### Modo de preparo:

Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione a água, quando estiver morna, hidrate a proteína texturizada de soja. Acrescente o molho de tomate e salsinha, se necessário, ajuste o tempero com sal e açúcar. Deixe cozinhar por 5 minutos em fogo baixo. Reserve.

Prepare o macarrão como de costume. Misture com o molho de tomate reservado e sirva.

**Rendimento:** 100 porções de 150 gramas.

## QUIBE DE FORNO DE SOJA

### Ingredientes:

2,5 litros de água  
60g de caldo de carne CRIALIMENTOS  
500g de proteína texturizada de soja sabor carne CRIALIMENTOS  
400g de trigo para quibe  
3 cebolas médias picadas  
4 dentes de alho picado  
1 maço de hortelã picada  
3 colheres de sopa de margarina  
Sal, salsinha e cebolinha a gosto



### Modo de preparo:

Em uma panela, ferva a água, dissolva o caldo de carne e tire do fogo. Acrescente a proteína de soja e o trigo para o quibe, deixe hidratar por 30 minutos. Em seguida, esprema para retirar o excesso de água. Adicione a cebola, o alho, a hortelã, salsinha, cebolinha, sal e, por último, a margarina. Misture até ficar uma mistura homogênea. Unte com óleo uma assadeira e coloque a mistura. Asse, no forno, em temperatura média, por cerca de 25 minutos ou até dourar.

**Rendimento:** 30 porções de 100 gramas.

## **TORTA MADALENA DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA**

### **Ingredientes:**

1kg de mistura para preparo de purê de batata  
1kg de proteína texturizada de soja  
3 litros de água  
4 cebolas médias picadas  
6 dentes de alho picados  
4 tomates cortados em cubos  
8 colheres de sopa de extrato de tomate  
Queijo ralado para polvilhar  
Óleo suficiente para refogar a cebola e o alho  
Sal e salsinha a gosto

### **Modo de preparo:**

Pré-aqueça o forno em temperatura média.  
Prepare o purê de batata conforme instrução da embalagem. Reserve.  
Em uma panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione a água, quando a água estiver morna, hidrate a proteína texturizada de soja. Acrescente o tomate, o extrato de tomate, sal e salsinha, refogue por alguns minutos.  
Montagem: Unte a assadeira com óleo. Acrescente metade do purê de batata, o refogado de proteína texturizada de soja, e cubra com a outra

metade do purê de batata. Polvilhe o queijo ralado e leve ao forno para até gratinar levemente.

**Rendimento:** 100 porções de 80 gramas.

## **REFOGADO DE PROTEÍNA TEXTURIZADA DE SOJA**

### **Ingredientes:**

1kg de proteína texturizada de soja  
3 litros de água  
5 cenouras de cenoura médias em cubos  
5 batatas médias em cubos  
4 cebolas médias picadas  
4 tomates cortados em cubos  
6 colheres de sopa de extrato de tomate  
6 dentes de alho picados  
Óleo suficiente para refogar a cebola e o alho  
Sal e salsinha a gosto

### **Modo de preparo:**

Em uma panela, cozinhe a batata a cenoura. Escorra a água e reserve.  
Em outra panela, refogue a cebola e o alho até dourar. Adicione a água, quando a água estiver morna, hidrate a proteína texturizada de soja. Acrescente o tomate, a batata e a cenoura cozida, extrato de tomate, sal e salsinha, refogue por alguns minutos e sirva.

**Rendimento:** 100 porções de 60 gramas.