

**FAROFA DE PROTEÍNA DE SOJA** 10 minutos**INGREDIENTES**

- 100 gramas de proteína de soja
- 40 gramas de azeite de oliva
- 80 gramas de farinha de mandioca

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Colocar os ingredientes em uma panela
- 2º Deixar em fogo médio até levantar fervura, sempre mechendo pois o do fundo pode queimar
- 3º Depois da fervura, adicione os temperos e sal a gosto (eu gosto de colocar páprica doce e açafrão)
- 4º E prontinho, pode ser servida de acompanhamento!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	357 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	35 g	12 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	21 g	38 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	208 mg	9 %