**OPÇÕES DE PROTEINA PARA VEGANOS**

**1. Tofu:** Feijão de soja Água Coagulante (como sulfato de cálcio ou nigari) 7.

**2. Tempeh:** Feijão de soja fermentado Koji (cultivo de Rhizopus oligosporus) 7.

**3. Seitan:** Glúten de trigo Água Temperos (alho, gengibre, molho de soja) 7.

**4. Lentilhas**: Lentilhas (variedades como vermelha, verde ou preta) Água ou caldo de legumes (para cozimento) 37.

**5. Proteína Vegetal Texturizada (TVP)**: Farinha de soja desengordurada Água (para reidratação) 5.