



Legumes salteados



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:10

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Azeite de Oliva Tipo Único TERRANO®	2 colheres (sopa)	30 ml
Manteiga sem sal	2 colheres (sopa)	30 g
Abobrinha (cortada em cubos de 3cm)	2 unidades médias	500 g
Cenoura (cozida em cubos 3 cm)	2 unidades grandes	400 g
Mandioquinha (cozida em cubos de 3 cm)	2 unidades grandes	400 g
Tempero Sazón® Profissional Legumes e Arroz	4 colheres (chá)	20 g
Sal	2 pitadas	0,8 g
Folhas de repolho roxo (cortadas em 4 partes)	6 unidades médias	300 g

Modo de Preparo

1. Em uma frigideira grande, coloque o Azeite TERRANO™ e a manteiga, e leve ao fogo alto para aquecer. Junte a abobrinha e refogue por 2 minutos, ou até a água secar. Acrescente a cenoura, a mandioquinha, o Tempero SAZÓN® Profissional e o sal, e salteie por 3 minutos, ou até aquecer. Adicione o repolho e salteie por mais 1 minuto, ou até estar bem envolvido.

2. Retire do fogo e sirva em seguida.