

Ficha técnica – Prato principal

EB 2,3 de Tortosendo – AEFHP

6º ano

Aluna Simone Mendonça valente

Legumes gratinados

Ingredientes:

1- Cebola

5- Cogumelos

1/2- Couve roxa

1 Curgete

1 Colher de sopa de vinagre

Sal QB

Pimenta QB

2 Colheres de sopa de Azeite