

E agora... Deixa-nos a tua receita

Título: Creme de legumes sem desperdício

Ingredientes: eugote e/casca (250g) talos de brócolos (150g) Água 1l
batata doce (100g) cenoura e/casca (200g) Azeite (2c. sopa)
cebola (20g) pitada de sal

Procedimentos: Descascar a cebola e a batata doce. lavar com bem todos os ingredientes.
Cortar em pedaços pequenos todos os ingredientes. Adicionar a água e o sal. Cozinhar em
forno brando ± 10 min. Ralar e adicionar o azeite.

Imagens da receita concluída.