

FAROFA DE LEGUMES

INGREDIENTES:

½ XÍCARA (CHÁ) DE CENOURA CRUA RALADA

½ PIMENTÃO VERDE PICADO

½ PIMENTÃO VERMELHO PICADO

½ PIMENTÃO AMARELO PICADO

3 TOMATES SEM SEMENTES PICADOS

½ XÍCARA (CHÁ) DE CEBOLA PICADA

½ MAÇO DE CHEIRO-VERDE PICADO

1 TALO DE SALSÃO PICADO

2 OVOS COZIDOS E PICADOS

½ XÍCARA (CHÁ) DE AZEITONAS VERDES SEM CAROÇOS PICADAS

3 COLHERES (SOPA) DE AZEITE

½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MANDIOCA

½ XÍCARA (CHÁ) DE FARINHA DE MILHO AMARELA

1 ENVELOPE DE CALDO DE LEGUMES EM PÓ (OPCIONAL)

SAL A GOSTO

MODO DE PREPARAR:

MISTURE OS LEGUMES, OS OVOS, AS AZEITONAS E O AZEITE. TEMPERE COM SAL A GOSTO. ACRESCENTE AS FARINHAS, MISTURANDO BEM. SE PREFERIR, ADICIONE CALDO DE LEGUMES EM PÓ, DILUÍDO EM UM POUCO DE ÁGUA, PARA OBTER UMA FAROFA ÚMIDA.

SIRVA FRIA.

RENDIMENTOS: 6 PORÇÕES

CALORIAS POR PORÇÃO: 198

PROTEÍNAS POR PORÇÃO: 5G.

CARBOIDRATOS POR PORÇÃO: 27G.

GORDURAS POR PORÇÃO: 9G.

FIBRAS POR PORÇÃO: 3G.

Fonte: ANAD