

Minhas Receitas
Maila Mello
Legumes vol1
@EUMAILA_NUTRI

1.Legumes na frigideira

Ingredientes:

300g de quiabo

1abobrinha grande

1colher de manteiga

Modo de preparo:

Retire as extremidades do quiabo, corte a abobrinha em rodela. Em uma frigideira aquecida, coloque a colher de manteiga, quando já estiver derretida, acrescente o quiabo. Deixe em fogo baixo e vá mexendo, para que ele comece a torrar. acrescente a abobrinha e deixe dourar do mesmo jeito . acrescente sal e tempero a gosto.

2.Abobrinha com sabor

Ingredientes:

1abobrinha grande

1colher de manteiga

1cebola picada

2dentes de alho picados

Orégano e alecrim a gosto

Modo de preparo:

Corte a abobrinha em cubos Em uma frigideira aquecida coloque a manteiga, acrescente a cebola para dourar, junte o alho , logo após a abobrinha. Não é necessário adicionar água pois a abobrinha já libera. finalize com o sal, orégano e alecrim.

3.Lasanha de abobrinha feita no micro

Ingredientes:

1 abobrinha grande cortada no sentido do comprimento

120g de patinho moído pronto

40g de queijo minas

Manjericão a gosto

Modo de preparo:

Comece com uma camada de abobrinha forrando o recipiente , vá intercalando as camadas e finalize com o queijo por cima junto com as folhas do manjericão. Leve ao microondas por 2 min Essa quantidade rende uma porção.

4.Jardineira de chuchu e cenoura.

Ingrediente:

1cenoura cortada em cubos

1chuchu cortado em cubos

1colher de azeite

Pimenta branca em pó

Tempero desidratado

Cheiro verde

Modo de preparo:

Com a panela aquecida , coloque o azeite e logo em seguida a cenoura. Misture em fogo baixo para que ela vá cozinhando com o calor . quando estiver ao dente, acrescente o chuchu, abaixe o fogo e misture de vez em quando para não queimar. acrescente o sal e os outros temperos. O ponto é ao dente

5.Aipim salteado

Ingredientes:

300g de aipim cozido

1cebola picada

1tomate picado

1colher de manteiga

Sal a gosto

Manjericão picado

Modo de preparo:

Refogue a cebola na manteiga, logo depois acrescente o tomate. coloque o aipim cozido cortado em pedaços, importante não estar muito mole , e misture . Coloque o sal e o manjericão.

6.Espagete de abobrinha.

Ingredientes:

1 abobrinha grande

2 alhos picados

1 colher de azeite

Sal

Cheiro verde picado

Modo de preparo:

Passe a abobrinha no sentido do comprimento pelo ralador grosso, passe toda superfície onde tem casca. quando começar a chegar na parte de sementes pare. Guarde o que sobrar para outra preparação. O importante é que fique fios compridos. Acrescente o alho , sal, azeite e o cheiro verde. Leve ao micro por 2 min.

7.Talharim de cenoura

Ingredientes:

2 cenouras passadas pelo descascador de legumes, no sentido do comprimento.

1 colher de manteiga

2 dentes de alho picados

Cheiro verde a gosto

Modo de preparo:

Refogue o alho na manteiga, acrescente a cenoura e refogue também. Acrescente o sal e o cheiro verde.

8.Arroz de Repolho.

Ingredientes:

½ Repolho triturado no processador ou liquidificador

1cebola Roxa

1colher de azeite

Sal e manjeriçã a gosto

Modo de preparo:

Refogue a cebola no azeite, acrescente o repolho e refogue até estar ao ponto, se necessário acrescente um pouco de água. Junte o sal e o manjeriçã.

9.Arroz de couve flor.

Ingredientes:

400g de couve flor

2 dentes de alho espremidos

1 colher de azeite

Orégano a gosto

Modo de preparo:

Separe os buquês dos talos da couve flor , pode passar pelo ralador grosso, processador ou liquidificador. Em um recipiente, coloque a couve flor moída e o restante dos ingredientes. leve ao micro por 3 min

10. Purê de abóbora com Gengibre e curcuma.

Ingredientes:

300g de abóbora

1 colher de sobremesa gengibre ralado

1 colher de sobremesa de curcuma

50g de creme de leite

Sal a gosto

Modo de preparo:

Cozinhe e amasse a abóbora, acrescente o creme de leite. Em seguida coloque os demais ingredientes.