

WORKSHOP

“5 POR DIA – COMA MAIS FRUTA E LEGUMES”

Creme cor de rosa (6 pessoas)



INGREDIENTES

- 2 cenouras
- 2 batatas médias
- 1 curgete
- 1 beterraba grande
- 1 cebola
- Sal q.b
- Azeite q.b.
- Água q.b.



UTENSÍLIOS

- Tacho
- Faca
- Tábua de corte
- Colher de sopa
- Varinha mágica

PREPARAÇÃO

1. Lava, descasca e corta em pedaços pequenos todos os hortícolas.
2. Leva tudo a cozer num tacho com água. Tempera com uma pitada de sal.
3. Deixa cozer durante 30-40 minutos.
4. Quando estiver cozido, reduz tudo a puré através da varinha mágica.
5. Adiciona um fio de azeite em cru.