

Receita: CALDO VERDE saudável

(fonte: a cozinheira da nossa escola - Sr^a Isabel)

Ingredientes: Água

Cenoura

Couve

Nabo

Semilha

Alho

Cebola

Azeite

Sal

Preparação

Pomos uma panela ao lume com água. Juntamos alho picado e os legumes (com a exceção da couve) cortados aos cubinhos. Deixamos cozer durante 30 minutos e temperamos com sal e um fio de azeite.

Trituramos tudo e juntamos as folhas de couve picadinhas (às tirinhas). Volta ao lume por mais 15 minutos.

Depois, é só comer!

Huummm!!!! Já cheira!

Bom apetite!