



PONTO VERDE COMÉRCIO DE PRODUTOS NATURAIS LTDA.

Rua do Estilo Barroco, 442 – Santo Amaro – 04709-011 – São Paulo – SP
www.lojapontoverde.com.br - Tel.: (11) 5182-5161

Frango com Brócolis

Ingredientes:

1 maço de brócolis
1 kg de sobrecoxa de frango
3 tomates maduros
1 cebola média
3 dentes de alho amassados
1 maço de cheiro verde

Modo de preparo:

Em uma panela grande coloque a cebola picada com o alho amassado e refogue.

Adicione o tomate e o frango, refogue mais um pouco até que o frango esteja dourado.

Adicione um copo de água.

Deixe ferver um pouco sem secar a água.

Acrescente o brócolis cortado em três partes e deixe cozinhar, mas não deixe que fique macio demais.

Depois de pronto misture o cheiro verde picado