



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

Legumes com creme de beterraba

Ingredientes :

300g de vagem
3 cenouras
1 couve-flor
2 xícaras (chá) de leite
1 xícara (chá) de creme de leite fresco
1 maço de beterraba
1 colher (sobremesa) de queijo ralado
1 colher (sopa) de maizena
1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 cebola (média) picada
1 colher (chá) de orégano
Sal a gosto

Modo de preparo :

Cozinhe a vagem a cenoura e a couve-flor em pouca água, por 8 minutos. Reserve.
Cozinhe a beterraba separadamente.
Numa panela refogue a cebola picada no azeite, acrescente o orégano, o leite, a beterraba e a maizena.
Em seguida leve ao liquidificador e bata.
Volte com a mistura para a panela, adicione o creme de leite e mexa com frequência até engrossar.
Disponha os legumes ainda quentes numa travessa e derrame sobre eles o creme.
Sirva em seguida.

Você também pode usar outros legumes de sua preferência