



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

Farofa de Quiabo

Ingredientes

300 g de quiabo
2 colheres (sopa) de óleo ou azeite
2 colheres (sopa) de manteiga
1 cebola média, cortada em rodela
1 1/2 xícara de farinha de milho
1/2 xícara de água
1 colher (chá) de sal
1/2 colher (chá) de molho de pimenta

Modo de preparo

Lave o quiabo em água corrente e seque com papel-toalha.

Corte em pedaços de 1 cm.

Numa panela média, em fogo baixo, junte o quiabo, o óleo, a manteiga e a cebola e refogue, mexendo de vez em quando, até o quiabo ficar macio (aproximadamente 8 minutos).

Acrescente a farinha de milho, misture bem e cozinhe, mexendo sempre e adicionando a água aos poucos, até a farofa ficar levemente úmida (aproximadamente 2 minutos).

Tempere com o sal e o molho de pimenta.

Transfira para uma tigela e sirva em seguida.