FAROFA NUTRITIVA

INGREDIENTES

5 dentes de alho bem cortadinhos

1 cebola cortada pequena

casca de uma banana cortada bem pequena

1/2 abobrinha ralada

1 cenoura ralada

1/2 batata doce roxa com a casca ralada (ralar por último para não escurecer)

3 colheres (sopa) de manteiga

1/2 colher (sobremesa) de sal

1 colher (sopa) de cúrcuma em pó (açafrão-da-terra)

temperos verdes a gosto (manjericão, cheiro-verde, nirá, orégano)

1 xícara de farofa pronta de milho

2 xícaras de farofa pronta tradicional de mandioca

15 folhas de Major Gomes (Talinum paniculatum) ou duas folhas de couve cortadas finamente

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque a manteiga, a cebola e o alho, assim que fritar adicione os legumes ralados, a casca da banana e refogue

Deixe refogar por alguns minutos

Coloque o Major Gomes ou couve picadinha e, por último, as farofas de milho e tradicional, mexendo com cuidado apenas envolvendo a farofa no refogado

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitafacilrapida.com.br/receita/2967-farofa-nutritiva.html