Receita estufadinho de legumes



A chegada do outono e do tempo frio pedem um bom filme, uma mantinha e, para aquecer a alma, uma comida de conforto. A receita do mês de outubro, um estufadinho de legumes, cumpre esse mesmo propósito. Junte os mais pequenos na cozinha e mãos à obra para que o resultado seja um estufadinho de legumes divinal.

Aprenda a fazer Estufadinho de legumes

Ingredientes (6 pessoas):

1 cebola

1 dente de alho

1 curgete

1 cenoura

2 tomates

6 cogumelos frescos

1 raminho de alecrim

Sal, pimenta e azeite q.b.

Modo de preparação:

Comece por lavar e cortar todos os legumes em formas divertidas. Os mais pequenos vão

adorar o resultado.

De seguida, coloque a cebola, o alho e o tomate a refogar, com um fio de azeite. Junte a cenoura e deixe cozinhar ligeiramente em lume médio. Posteriormente, junte os restantes legumes.

Tempere a gosto com sal e pimenta e adicione o raminho de alecrim. Por fim, deixe cozinhar até todos os legumes ficarem macios.

Se quiser tornar este prato uma refeição completa, basta juntar uma leguminosa e servir com arroz ou massa. Ou então use esta receita como acompanhamento do seu prato favorito.

Depois, é só saborear em família.

Informação nutricional (100g)

Energia: 28 kcal

Proteína: 1g

Hidratos de carbono: 3g

Gordura: 1g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!