



RECEITAS DA FIA

Legumes Salteados

www.receitasdafia.com/receitas/legumes-salteados

Você que ama um prato colorido, essa é uma ótima opção. Super saudável e saboroso Legumes salteados é um ótimo prato pra te acompanhar no almoço ou no jantar. Anote aí!

Legumes Salteados

 15 min

 2 porções

Ingredientes

- 2 [abobrinha](#)
- ½ [brócolis](#)
- 1 Lata de [Milho verde](#)
- 200g de [vagem](#)
- 2 [cenouras](#) média
- 2 [batatas](#) grande
- [shoyu](#) a gosto
- [coentro](#) ou [cheiro verde](#) a gosto
- [Ervas finas](#) a gosto
- [Azeite](#)

Modo de Preparo

1. Pique o brócolis, o coentro, a vagem, a cenoura, descasque a abobrinha e a batata, corte em rodela.
2. Coloque duas colheres de azeite numa wook ou frigideira grande e, quando esquentar, acrescente os legumes.
3. Junte as ervas finas e o shoyu e misture.
4. Tampe a frigideira e deixe cozinhar por 5 minutos, mexendo de vez em quando.
5. No momento de servir acrescente os coentros picados e estão prontos seus legumes salteados no azeite.
6. Fáceis, rápidos e saborosos. Bom apetite!

www.receitasdafia.com