



Receitinhas

# CALDO VERDE COM MANDIOQUINHA

## INGREDIENTES:

- 100 gramas de músculo bovino em pedaços
- 1 unidade de cebola
- 4 unidades de mandioquinha
- 1 maço de cheiro-verde
- 4 xícaras (chá) de Água
- 1 vidro de palmito
- 2 dentes de alho
- 1 colher (chá) de azeite de oliva
- 2 xícaras (chá) de couve

## MODO DE PREPARO:

Refogue o músculo com a cebola, a água, a mandioquinha e cheiro-verde.. Cozinhe 30 minutos em fogo baixo (160 °C). Tire o cheiro-verde e o músculo e bata o resto no liquidificador. Refogue o alho no azeite e junte a couve. Despeje o caldo na panela com o palmito e deixe ferver.





[www.vanessamigray.com.br](http://www.vanessamigray.com.br) 

[vanessamigraynutricionista](#)  

[nutricionista@vanessamigray.com.br](mailto:nutricionista@vanessamigray.com.br) 

