



*Receitinhas*

# CREME MIX DE LEGUMES

## INGREDIENTES:

- 1 col. (sopa) de azeite extravirgem
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 cebola média, picada
- 3 tomates sem pele e sementes, picados
- 2 cenouras picadas
- 6 buquês de brócolis
- 6 buquês de couve-flor
- 4 folhas de couve manteiga
- 1 chuchu pequeno, picado
- 1 litro de água
- Sal a gosto
- Salsinha picada a gosto

## MODO DE PREPARO:

Aqueça o óleo e refogue o alho, a cebola e o tomate, junte os legumes, as verduras, a água e sal. Cozinhe até os legumes ficarem macios. Espere amornar e bata no liquidificador. Sirva polvilhada com a salsinha.



