

Posta branca da Sogrinha

Asse 1 peça de posta branca ou lagarto temperada à gosto.
Deixe assar bem, após morna coloque na geladeira para ficar mais firme e ser fácil de cortar em fatias finíssimas.

Pique 1 pimentão vermelho, 1 pimentão verde, 1 pimentão amarelo e 2 cebolas em rodelas finas.

Em uma vasilha prepare: 100 mL de azeite de oliva extravirgem 1ª prensa à frio (cuidado com as armadilhas, esse é o mais saudável) , 100 mL de vinagre e cheiro verde picadinho.

Numa vasilha retangular alterne camadas de carne, vegetais e temperos.

Leve para a geladeira.

Bom Apetite!



☎ 41 3243-3021

☎ 41 9928-0645

✉ twitter@saudeeprazer

✉ saudeeprazer@hotmail.com

@nutricionista@saudeeprazer.com.br

🌐 www.saudeeprazer.com.br