

Creme de Palmito da Regina

Ingredientes:

- 1 litro de leite semidesnatado
- 1 vidro de palmito escorrido
- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de chá de manteiga
- ½ cebola picada
- Noz moscada e ervas finas à gosto

No copo do liquidificador bata um litro de leite semidesnatado com quase todo o conteúdo de palmito escorrido e duas colheres de sopa de amido de milho liquidifica e depois refoga na panela em uma colher de chá de manteiga e ½ cebola picada até engrossar o caldo. Na finalização tenha separado palmitos para picar mais temperos (noz moscada e ervas finas). Não precisa salgar o palmito já tem muito sódio.



© 41 3243-3021
☎ 41 9928-0645
✉ twitter@saudeeprazer
✉ saudeeprazer@hotmail.com
@nutricionista@saudeeprazer.com.br
🌐 www.saudeeprazer.com.br