

Hortifruti União na cozinha

Salpicado de Legumes Light

2 colheres (sopa) de óleo
1 dente de alho
2 colheres (sopa) de salsa picada
1 xícara (chá) de couve-flor cozida
1 xícara (chá) de brócolis cozido
1 xícara (chá) de cenoura cozida
1 xícara (chá) de vagem cozida
1 xícara (chá) de champignon
sal a gosto

Esquente bem uma panela anti-aderente, coloque o óleo e frite o alho. Junte os legumes, o champignon e mexa um pouco. Acrescente o sal e refogue por aproximadamente 3 minutos. Finalize com salsa picada e sirva a seguir.

Rendimento: 4 porções
Tempo de preparo: 15 minutos