

CREME DE AGRIÃO COM LEGUMES

INGREDIENTES

1/2 maço de agrião com o talo
1 cebola média picada
1 colher de azeite
2 dentes de alho amassados
1 batata ou batata-baroa média picada
1 cenoura média picada bem pequeninha
1 chuchu picado
75 ml de leite de aveia (ou leite de vaca)
2 colheres (sopa) de creme de arroz orgânico (ou creme de leite light)
sal a gosto
ervas finas a gosto
orégano a gosto
água suficiente para cobrir os ingredientes

MODO DE PREPARO

Em uma panela doure a cebola no azeite
Acrescente o agrião ate diminuir de tamanho
Acrescente o alho e apure um pouco
Adicione logo após os legumes
Cubra com água e cozinhe por uns 20 minutos até ficar macio; se necessitar, acrescente mais água, o suficiente para cobrir os ingredientes
Bata tudo no liquidificador e acerte o sal
Salpique os temperos a gosto

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/11168-creme-de-agriao-com-legumes.html>