

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>