

FAROFA NUTRITIVA

INGREDIENTES

- 5 dentes de alho bem cortadinhos
- 1 cebola cortada pequena
- casca de uma banana cortada bem pequena
- 1/2 abobrinha ralada
- 1 cenoura ralada
- 1/2 batata doce roxa com a casca ralada (ralar por último para não escurecer)
- 3 colheres (sopa) de manteiga
- 1/2 colher (sobremesa) de sal
- 1 colher (sopa) de cúrcuma em pó (açafrão-da-terra)
- temperos verdes a gosto (manjerição, cheiro-verde, nirá, orégano)
- 1 xícara de farofa pronta de milho
- 2 xícaras de farofa pronta tradicional de mandioca
- 15 folhas de Major Gomes (Talinum paniculatum) ou duas folhas de couve cortadas finamente

MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque a manteiga, a cebola e o alho, assim que fritar adicione os legumes ralados, a casca da banana e refogue

Deixe refogar por alguns minutos

Coloque o Major Gomes ou couve picadinha e, por último, as farofas de milho e tradicional, mexendo com cuidado apenas envolvendo a farofa no refogado

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/2967-farofa-nutritiva.html>