

Creme de legumes com carne desfiada

2 porções

Ingredientes

ou

1 pedaço grande de carne seca cozida (130 g)

ou

2 bifés médios de patinho cozido (180 g)

ou

2 dentes de alho, cru (6 g)

ou

1 unidade pequena de cebola (30 g)

ou

2 xícaras, em cubos de abóbora cabotian crua (232 g)

ou

200 gramas de mandioquinha cozida

ou

3 colheres (sopa) de chia em grãos (jasmim) (30 g)

ou

100 gramas de chuchu cru

Método de preparo

1

Cozinhe e desfie o patinho, após refogue com a abóbora e os temperos até desmanchar. Acrescente água até a textura de um creme