

Creme de Palmito

7.1 conchas médias

Ingredientes

ou

2 colheres de sopa de óleo de manteiga, anidro/ manteiga de garrafa [26 g]

ou

1 unidade média de cebola cozida [70 g]

ou

250 gramas de leite, desnatado, fortificado com proteína, com vit. A e D [desnatado]

ou

2 colheres de sopa cheias de amido de milho [40 g]

ou

1 pote de vidro de palmito em conserva [570 g]

ou

1 lata de creme de leite [300 g]

ou

2 gramas de sal dietético

Método de preparo

1

Em uma panela frite a cebola na margarina até dourar. Acrescente o leite já dissolvido o amido e a água do palmito. Coloque o sal e mexa ate engrossar. Acrescente o palmito picado. Mexa bem e desligue o fogo. Acrescente o creme de leite (não precisa tirar o soro) e mexa delicadamente.