

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 pequenininha
- 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 Elder Recetas Fáceis

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/11532-creme-de-agriao-com-legumes.html>