

Receita Fácil de Guisado de Legumes



Guisado de abobrinha italiana.

Veja como é prático preparar Esta Receita Fácil de Guisado de Legumes! A **abobrinha** foi a escolhida do dia.

Este tipo de preparo pode ser feito com qualquer **legume** de cozimento rápido, como abobrinhas, couve-flor, brócolis, nabo, vagem, repolho, berinjela...Não recomendo para beterraba, cenoura ou batata, a menos que sejam pré-cozidos.

A ideia de um **guisado rápido e fácil** de preparar é manter o sabor e a aparência agradável de alimentos frescos e saudáveis. Também é aconselhado para quem deseja inserir este tipo de alimentos em uma dieta mais saudável.

Este tipo de guisadinho pode conter mais de um legume e é um acompanhamento excelente para **carnes grelhadas!**

Guisado de Abobrinha

Você vai precisar de:

- Uma abobrinha verde italiana de tamanho médio;
- 1 colher de azeite de oliva;

- 2 colheres rasas de manteiga;
- 1/2 caldo de legumes;
- 1/2 maço salsinha.

Para preparar, você vai apenas:

Lavar a abobrinha. Cortar em cubos pequenos ou médios. Aquecer a manteiga e o azeite em uma caçarola e adicionar a abobrinha. Mexer aos poucos, cuidar para não grudar.

Cortar a salsinha finamente. Adicionar o **caldo de legumes** esfarelado na panela. Se secar, adicionar um pouco de água. Após 5 minutos de cozimento, provar para verificar se está com textura de cozido, ou que mais lhe agrade.

Quando estiver pronto, adicione a **salsinha picada**, mexa e desligue o fogo. Lembre que muitos legumes podem ser consumidos crus, então quanto menor o tempo de cozimento deles, mais se aproveitam seus nutrientes!

Se optar por berinjela, lembre de após cortar, deixar alguns minutos descansando com pitadas de sal, para que libere seu amargor.