

Ingredientes Semanais Necessários

Acelga - 4 folha(s)
Alho - 3 dente(s)
Azeite de dendê - 2 colher(es) de sopa
Brócolis - 1 maço(s)
Camarão - 1 kg
Carne - 400 g
Cebola - 4 unidade(s)
Cenoura - 1 unidade(s)
Champignon - 100 g
Cheiro verde - 1 maço(s)
Couve flor - 1 maço(s)
Leite de coco - 2 vidro(s)
Limão - 1 unidade(s)
Louro - 1 folha(s)
Macarrão para yakisoba - 300 g
Mandioca - 1 kg
Manteiga - 1 colher(es)
Miojo - 1 pacote(s)
Molho de tomate - 2 lata(s)
Molho para yakisoba - 250 ml
Molho shoyu - 6 colher(es) de sopa
Ovo - 2 unidade(s)
Pimenta do reino - 1 a gosto
Pimentão verde - 2 unidade(s)
Sal - 2 a gosto

Receitas da Semana

Bobó de Camarão

Ingredientes:

-> Camarão - 1 kg
-> Sal - a gosto
-> Alho - 3 dente(s)
-> Limão - 1 unidade(s)
-> Pimenta do reino - a gosto
-> Mandioca - 1 kg
-> Cebola - 3 unidade(s)
-> Louro - 1 folha(s)
-> Leite de coco - 2 vidro(s)
-> Cheiro verde - 1 maço(s)
-> Molho de tomate - 2 lata(s)
-> Pimentão verde - 2 unidade(s)
-> Azeite de dendê - 2 colher(es) de sopa

Modo de Preparo:

1. Lave os camarões e tempere com sal, alho, pimenta e limão, deixe

marinar.

2. Pegue uma panela com água e cozinhe a mandioca em pedacinhos, com louro e a cebola em rodela.
3. Quando estiver mole, acrescente um vidro de leite de coco.
4. Deixe esfriar um pouco e bata no liquidificador.
5. Esquente o azeite de oliva, junte a cebola ralada e deixe dourar.
6. Acrescente os camarões e frite.
7. Adicione as 2 latas de pomarola, o cheiro-verde, o pimentão e deixe cozinhar por alguns minutos.
8. Junte na mesma panela, a mandioca batida no liquidificador, outro vidro de leite de coco e o azeite de dendê.
9. Deixe levantar fervura e está pronto.

Miojo ao Ovo

Ingredientes:

- > Miojo - 1 pacote(s)
- > Ovo - 2 unidade(s)
- > Manteiga - 1 colher(es)
- > Sal - a gosto

Modo de Preparo:

1. Prepare o miojo como de costume, mas não coloque o tempero, quando ver que já está cozido escorra a água e reserve o Miojo.
2. Em uma panela coloque a manteiga e deixe derreter
3. Coloque o Miojo escorrido na panela e depois quebre os ovos por cima
4. Mexa até que os ovos encorporem no Miojo
5. Quando estiverem cozidos acrescente o sal.

Yakisoba

Ingredientes:

- > Macarrão para yakisoba - 300 g
- > Cebola - 1 unidade(s)
- > Brócolis - 1 maço(s)
- > Couve flor - 1 maço(s)
- > Molho para yakisoba - 250 ml
- > Molho shoyu - 6 colher(es) de sopa
- > Carne - 400 g
- > Champignon - 100 g
- > Cenoura - 1 unidade(s)
- > Acelga - 4 folha(s)

Modo de Preparo:

1. Cozinhe o macarrão em água salgada e reserve.
2. Em uma panela grande, coloque o óleo e refogue a cebola.
3. Acrescente a carne, o brócolis, a couve-flor, a cenoura, a acelga, o champignon e tempere com shoyu.

4. Despeje o molho para yakisoba e deixe cozinhar até os legumes ficarem cozidos.
5. Adicione o macarrão, misture bem e sirva logo a seguir.