

Receita



Bolinho de carne decorado com purê

*Um prato bem comum: carne moída e purê!
Porém de uma forma diferente.*

- 1. Misture a carne moída magra com temperos à vontade: cebola, alho, pimenta do reino e tempero verde fresco;*
- 2. Adicione ingrediente seco se necessário. A sugestão é a aveia;*
- 3. Coloque a mistura em forminhas de cupcake (ou de empada), própria para forno;*
- 4. Leve ao forno pré-aquecido até que a carne esteja cozida;*
- 5. Decore com purê de legume firme. Pode ser batata inglesa, batata doce, mandioquinha, aipim, abóbora...*

Essa é uma receita prática e que pode ser variada com diversos ingredientes. Experimente além da carne moída a opção de frango ou peixe e varie o purê de legumes. Experimente!

bom apetite!

