



FAROFA NUTRITIVA

INGREDIENTES

Óleo o suficiente
2 colheres de sopa de cebola ralada
2 xícaras de farinha de milho
Sal o mínimo
Folhas e talos bem lavados, picados e refogados.

MODO DE FAZER

Aqueça o óleo, refogue a cebola, junte as folhas e/ou talos pré preparados. Acrescente aos poucos a farinha e o sal. Mexa bem. Sirva em seguida.
Ideal para acompanhar carnes com molho.

RENDIMENTO

10 porções

***OPÇÃO**

Ferva água o suficiente junte a mistura da farofa aos poucos e transforme em uma polenta nutritiva.

Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd