

FAVAS (OU ERVILHAS) SALTEADAS, SALSICHA, MORCELA, PRESUNTO E MANJERICÃO

06

RECEITAS EM MARCHA



INGREDIENTES



1 PESSOA

- 130g de favas (podem ser frescas ou congeladas) e/ou ervilhas
- 1/2 cebola
- 1 dente de alho
- 50g de presunto
- 1 morcela
- 80g de salsicha
- Algumas folhas de manjeriço fresc e/ou seco, se não tiver fresco
- 1 fio de azeite
- Uma pitada de sal e pimenta

PASSOS A SEGUIR

1

Refogar:

Picar a cebola e o alho. Refogar com azeite e juntar a salsicha.

2

Saltear:

Saltear e juntar as favas e o presunto. Deixar cozer durante cerca de 5 minutos. Junte agora a morcela sem pele e espalhe-a por cima. Saltear e juntar o manjeriço picado. Adicione sal e pimenta.

Se quiser fazer esta receita para mais pessoas, basta multiplicar as quantidades pelo número de pessoas que vão comer.

#CuidaDaSua
DIETA
EM ESTRADA

Consulte mais receitas e conselhos em
www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada