

# 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 manjericão 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 manjericão 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](http://www.andamur.com/pt-pt/cuidadasuadietaemestrada)