

# LEGUMES AO CREME DE LEITE

## INGREDIENTES

1 abobrinha grande  
1 cenoura grande  
1 mandioquinha grande  
1/2 repolho médio  
couve-flor  
brócolis  
1 cebola média  
2 caixas de creme de leite  
1 vidro de leite de coco  
2 colheres de azeite de oliva  
salsinha, pimenta-do-reino e sal a gosto

## MODO DE PREPARO

Corte a cenoura e a mandioquinha não muito pequenos e cozinhe os ingredientes no vapor separadamente.

Cozinhe a couve flor e brócolis também no vapor até ficar macio.

Em seguida corte a cebola refogue no azeite quando a cebola dourar acrescente a abobrinha e o repolho e deixe até murchar ou a abobrinha fique cozida.

Quando a abobrinha estiver no ponto acrescente os demais ingredientes e refogue mais um pouco coloque o sal e pimenta do reino a gosto e tampe para que pegue tempero

Assim que estiver tudo bem refogado, acrescente os cremes de leite e o leite de coco.

Misture bem e coloque a salsinha a gosto.

E bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16602-legumes-ao-creme-de-leite.html>