

# REFOGADO DE BRÓCOLIS,VAGEM E ABOBRINHA

## INGREDIENTES

1/2 de brócolis

1/2 abobrinha

100 g de vagem

1 fio de óleo girassol ou canoa

1 colher de margarina

2 dentes de alho

cebola e sal até da o ponto

1/2 xícara de água

## MODO DE PREPARO

Primeiro corte o brócolis, a abobrinha e a vagem no tamanho q preferir.

Em uma panela, coloque o óleo deixe esquentar e coloque a margarina.

Acrescente o alho, a cebola e deixe dourar.

Depois, adicione os demais ingredientes e, por último, se necessário, adicione a água.

Deixe refogar até ficar al dente e bom apetite.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/24783-refogado-de-brocolisvagem-e-abobrinha.html>