

# REFOGADO DE VERDURAS COM SARDINHA LIGHT

## INGREDIENTES

1/2 repolho cortado em tirinhas  
1 cenoura picada  
1 batata inglesa picada  
1 chuchu picado  
1 tomate picado  
1 cebola picada  
1 pimentão picado  
2 dentes de alho picado  
milho verde  
azeitona  
1 sardinha em lata  
creme de leite light  
sal e açafrão em pó para temperar

## MODO DE PREPARO

Coloque a cenoura picada, a batata, o chuchu pra cozinhar no vapor com um pouquinho de sal e açafrão.

Em uma panela, refogue metade da cebola picada, metade do alho e pimentão.

Acrescente o repolho picado e mexa ate ele murchar.

Em outra panela, coloque um fio de óleo ou azeite , o resto da cebola e alho e refogue.

Acrescente a sardinha sem o óleo e mexa até ela se desmanchar.

Adicione o tomate, o milho, a azeitona, o repolho e o coentro.

Mexa e coloque uma pitada de sal e uma pitada de açafrão em pó.

Por fim, junte a verdura cozida no vapor, com um pouco do creme de leite light.

Misture tudo com delicadeza e pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/25499-refogado-de-verduras-com-sardinha-light.html>