FAROFA SAUDÁVEL PARA CHURRASCO

INGREDIENTES

2 berinjelas grandes (somente as cascas cortadas bem fininhas)

200 g de vagem cortadas em rodelinhas finas

1 cenoura grande ralada

2 gomos de linguiça toscana desmanchadas

2 dentes de alho picados

1 cebola média picada

150 ml de óleo ou azeite

3 colheres (sopa) de azeitonas verdes picadas

1 copo (americano) de farinha de mandioca

2 a 3 copos (americano) de farofa pronta

cheiro-verde picado a gosto

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Escolha uma panela grande para que você tenha espaço suficiente para mexer

Coloque o óleo ou o azeite na panela e leve para esquentar em fogo baixo

Assim que esquentar, coloque a linguiça

Quando a linguiça estiver começando a dourar, acrescente a cebola e o alho

Cuidado para não queimar o alho nem a cebola

Deixe fritar por um minuto e em seguida coloque na panela as cascas da berinjela

Quando a casca murchar acrescente a vagem e depois a cenoura

Quando tudo estiver refogado, coloque as azeitonas

Mexa por mais um minuto e já pode colocar a farinha de mandioca e a farofa pronta aos poucos

Mantenha sempre o fogo baixo e mecha muito bem

E por último coloque o sal

Deixe esfriar e acrescente o cheiro

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/2868-farofa-saudavel-para-churrasco.html