

LEGUMES COZIDOS NO MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

600g abóbora cabotiã

1 dente de alho grande (ou 3 pequenos)

1/2 colher de sopa de margarina ou manteiga ou azeite de oliva

Pimenta do reino moída na hora a gosto

Sal a gosto

Coentro e cebolinha picados a gosto

1 sacola de supermercado ou um saco transparente limpos

MODO DE PREPARO

Casque a abóbora, pique em cubos grandes e lave-as.

Em uma sacola ou saco transparente, colocar os cubos com o sal, a pimenta-do-reino, o dente de alho levemente amassado, a margarina e o cheiro-verde.

Retirar o ar e amarrar.

Coloque para cozinhar, em potência alta, no micro-ondas dentro de um prato ou um apoio qualquer.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/32817-legumes-cozidos-no-micro-ondas.html>