

# CENOURA NO MICRO-ONDAS

## INGREDIENTES

2 cenouras grandes lavadas, raspadas e picadas em rodela meio grossas

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

1 colher (de sopa) cheia de alho picado (ou industrial frito)

azeite a gosto

salsa desidratada a gosto

2 colheres (de sopa) de mostarda

## MODO DE PREPARO

Coloque as cenouras picadas num refratário que não seja raso.

Despeje por cima o sal, a pimenta, o alho, a salsa e a mostarda.

Regue com um fio de azeite e mexa.

Leve, tampado, ao micro-ondas na potência média por 10 minutos.

Retire, mexa bem, prove o sal e os temperos e leve ao micro-ondas por mais 8 minutos na potência alta.

Teste com um garfo a textura e, se necessário, vá acrescentando mais 5-7 minutos na potência média para terminar o cozimento.

Acompanha carnes vermelhas e arroz branco.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33648-cenoura-no-micro-ondas.html>