

ACELGA REFOGADA DE MICRO-ONDAS

INGREDIENTES

1/2 acelga média bem lavada e picada

sal a gosto

pimenta-do-reino a gosto

1 ou 2 colheres de sopa bem cheias de mostarda

1 cebola média picada

alho in natura picado (ou industrial assado) a gosto

azeite a gosto

MODO DE PREPARO

Lave e pique a acelga.

Coloque num refratário com todos os demais ingredientes por cima.

Tampe e leve tudo ao micro-ondas na potencia média por 10 minutos.

Retire o refratário do micro-ondas, mexa bem e retorno ao micro-ondas por 10 a 12 minutos na potência alta.

Se necessário vá mexendo e acrescentando mais vezes ao micro-ondas de 5 em 5 minutos na potência alta, até que a acelga esteja bem 'refogadinha'.

Sirva como acompanhamento no dia-a-dia.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/33650-acelga-refogada-de-micro-ondas.html>