

QUIABO DA MAINHA

INGREDIENTES

10 a 15 Quiabos cortados em rodela cozido e escorrido

1 cebola média

2 dentes de alho

1 caldo de legumes

corante (colorau)

1/2 pimentão verde

1 colher de sobremesa de óleo

100 ml de leite de coco

5 colheres de dendê (a gosto)

coentro

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Doure a cebola e o alho.

Acrescente o quiabo, pimentão, caldo de legumes, corante e um pouco de água.

Deixe cozinhar por 5 minutos.

Acrescente aos poucos o leite de coco e o dendê.

Deixe ferver por mais 5 minutinhos e acrescente o coentro e sal a gosto .

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/35299-quiabo-da-mainha.html>