

# SUPER SELETA DE LEGUMES

## INGREDIENTES

1 lata de milho quero  
1/2 lata de seleta de legumes quero  
1/2 cebola picada  
100 g de azeitona sem caroço  
1 colher de manteiga qualy  
caldo ajinomoto a gosto

## MODO DE PREPARO

Coloque todos ingredientes dentro de uma frigideira, exceto, a manteiga e o caldo ajinomoto.

Deixe aquecer por 1 minuto e 30 segundos.

Feito isso coloque a colher de manteiga e mexa por 1 minuto para poder deixar os ingredientes bem molhadinhos.

Depois, pegue um prato e coloque ele sobre a frigideira, gire para escorrer o excesso de manteiga.

Pegue o caldo ajinomoto e salpique sobre os ingredientes, mexa por 30 segundos e pronto!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/36389-super-seleta-de-legumes.html>