

FAROFA FRIA NUTRITIVA

INGREDIENTES

1 pimentão vermelho
1 pimentão amarelo
1 cebola
1 xícara de azeitona
1 lata de milho verde
2 cenouras
1 xícara de azeite
2 xícaras de farinha de rosca
1 xícara de farinha de mandioca
cheiro verde a gosto
sal a gosto
2 sachês tempero para saladas

MODO DE PREPARO

Rale a cenoura, triture os pimentões, a cebola e a azeitona.

Coloque o milho, cheiro verde e o sachê para saladas.

A farinha de rosca e a farinha de mandioca, sempre mexendo.

Por último coloque o sal e o azeite .

Sirva a seguir.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/38969-farofa-fria-nutritiva.html>