

# REFOGADO DE MAMÃO VERDE COM CARNE

## INGREDIENTES

1 mamão verde médio picado em pequenos palitinhos  
250 g de coxão mole em cubinhos pequenos  
200 g de carne de sol desfiada (opcional)  
azeite  
alho  
alho poró  
sal e pimenta seca  
colorau  
sazón para carne (opcional, pra ficar com gostinho especial)  
cheiro verde

## MODO DE PREPARO

Em uma panela coloque o azeite e o alho e deixe fritar um pouco.

Acrescente a carne temperada com sal, alho e sazón.

Quando a carne estiver bem frita acrescente a carne de sol, frite mais um pouquinho.

Acrescente o mamão e mexa bem, acrescentando sal, um pouco de sazón, água (não precisa cobrir) para cozinhar por uns 20 a 30 minutos, até ficar macio.

Por último coloque um pouquinho de colorau, o cheiro verde, alho poró picado e a pimenta moída.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/39148-refogado-de-mamao-verde-com-carne.html>