

BANZADO DE LEGUMES

INGREDIENTES

2 alho francês

2 abobrinhas

2 cenouras

gengibre fresco (a gosto)

azeite

shoyu

MODO DE PREPARO

Corte os legumes em rodelas finas.

Em uma frigideira coloque o azeite e aqueça, frite os legumes um a um, durante 3 a 4 minutos, acrescente aos poucos o shoyu.

Por último rale o gengibre e esprema o sumo por cima dos legumes.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/42351-banzado-de-legumes.html>