

PANACHÊ DELICIOSO

INGREDIENTES

2 cenouras grande
2 chuchu grande
1 abobrinha grande
200 gramas de vagem
1 colher de oregano
4 colheres azeite
1 tomate sem semente
1 cebola
1 pimentão
1 milho verde
1 ervilha
sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela com água coloque os chuchus, cenoura, abobrinha e vagem para cozinhar, cortadas em cubos pequenos.

Depois de cozida escorra para tirar toda água, corte o tomate, pimentão e cebola em pequenos pedaços.

Coloque na panela, acrescente o azeite e orégano.

Deixe refogar um pouco, pegue os chuchus, cenoura, abobrinha e vagem coloque dentro da panela, mexa levemente, por último coloque o milho verde e a ervilha.

Já está pronto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/48583-panache-delicioso.html>