

# PANACHÊ

## INGREDIENTES

1 cenoura  
1 abobrinha  
4 batatas cortadas ao meio  
1 maço de brócolis  
1 maço de espinafre  
1 couve-flor  
100g de vagem  
1 chuchu picado  
Sal

## MODO DE PREPARO

Refogar todos os legumes em 4 colheres de margarina derretida em fogo baixo.

Colocar em um pirex e decorar com hortelã e manjericão.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/55799-panache.html>