



ATUM REFOGADO COM LEGUMES

Rendimento: 4 porções

Tempo de preparo: 25 minutos

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de azeite de oliva
1 cebola pequena picada
2 dentes de alho picados
2 latas de Atum Ralado em Óleo COQUEIRO escorridos
1 batata média cortada em cubos pequenos
meia xícara (chá) de ervilha congelada e aferventada
1 cenoura cortada em cubos pequenos
meia xícara (chá) de milho verde em conserva escorrido
sal a gosto
pimenta-do-reino a gosto
páprica defumada a gosto
2 colheres (sopa) de cheiro-verde picado

MODO DE PREPARO:

1. Em uma panela aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourar.
2. Junte o Atum Ralado em Óleo COQUEIRO, a batata, a ervilha, a cenoura, o milho e refogue por mais alguns minutos.
3. Tempere com sal, pimenta-do-reino, páprica defumada e finalize com o cheiro-verde. Sirva em seguida