



CREME DE MANDIOQUINHA COM ATUM

Rendimento: 6 porções

Tempo de preparo: 40 minutos

INGREDIENTES:

CREME DE MANDIOQUINHA

2 colheres (sopa) de azeite de oliva

2 dentes de alho picados

1 cebola média picada

500 g de mandioquinha cortada em cubos pequenos

5 xícaras (chá) de caldo de legumes

1 colher (chá) de sal

REFOGADO

1 colher (sopa) de azeite

1 cebola pequena picada

2 dentes de alho picados

meia xícara (chá) de cenoura cortada em cubos pequenos

1 lata de Atum Ralado em Molho com Tomate COQUEIRO

meia xícara (chá) de molho de tomate

2 colheres (chá) de cheiro-verde picado

MODO DE PREPARO:

CREME DE MANDIOQUINHA

1. Em uma panela grande aqueça o azeite em fogo médio, coloque o alho e a cebola e frite até dourar levemente.
2. Junte a mandioquinha, o caldo e o sal e cozinhe com a panela parcialmente tampada, por 20 minutos ou até a mandioquinha ficar macia.
3. Bata no liquidificador e reserve.

REFOGADO

4. Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e alho até dourar.
5. Em seguida, junte a cenoura, o Atum Ralado em Molho com Tomate COQUEIRO, o molho de tomate e deixe ferver por alguns minutos.
6. Polvilhe cheiro-verde e sirva com creme de mandioquinha reservado.

DICA

- ✓ Para o caldo de legumes, coloque em uma panela a casca da cebola, casca de cenoura e o salsão. Deixe fervendo levemente, coe e utilize em seguida.