

SEU MAIS
NOVO INGREDIENTE



Legumix

LIVRO DE RECEITAS e sugestões de uso 2024



LEGUMES DESIDRATADOS

Prontos para suas receitas

SEM
TEMPERO



100%
NATURAL

MANDIOCA - BATATA DOCE - CENOURA - BETERRABA - ABÓBORA - MACARRÃO - PTS



Em uma panela refogue, cebola, alho e tempero à gosto, no seu óleo, azeite ou manteiga de preferência.



Adicione o LEGUMIX na quantidade de refeições desejadas - Veja tabela abaixo.



Refogue.

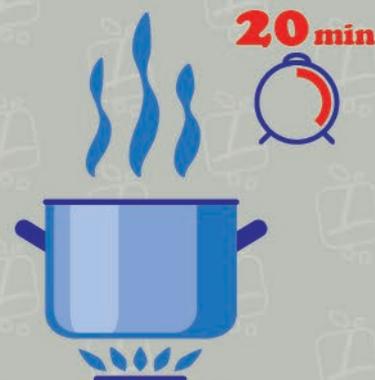
100 °C



Adicione água fervente na quantidade de refeições desejadas - Veja tabela abaixo.



Misture bem!



Cozinhe em panela parcialmente tampada, por ao menos 20 minutos, mexendo vez ou outra.

MEDIDAS

Para **UMA** refeição (um prato)

- 1 copo (300 ml) de água fervida.
- 2 colheres (25 g) de LEGUMIX.

Para **4** refeições (meio pacote)

- 4 copos (1.200 ml) de água fervida.
- 100 g (8 colheres de sopa) de LEGUMIX

Para **8** refeições (todo o pacote)

- 8 copos (2.400 ml) de água fervida.
- 200 g (colocar todo o pacote) de LEGUMIX

Você pode sofisticar essa receita e usá-la como base para outros caldos e sopas! Acrescente ao preparo, outros ingredientes e temperos, tais como: linguiça, frango, carne desfiada, ovos, feijão, ervilha, milho, etc...

Nós garantimos a NUTRIÇÃO, o SABOR é você que faz!

ESTROGOMIX (Estrogonofe com Legumix)

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de LEGUMIX (100gr)
- 1 (um) quilo de carne (chã de dentro, alcatra, patinho ou filé de frango) (1kg)
- 1 (uma) cebola picada
- 3 (três) latas de creme de leite (600g)
- 1 (um) copo de requeijão (200g)
- 3 (três) colheres de caldo de legumes em pó (45g) a gosto
- 1 (um) sachê de extrato de tomate (300g)
- 1 (um) litro de água (1l)
- 3 dentes de alho picado
- Sal a gosto
- 6 colheres (sopa) de azeite (70ml)

MODO DE PREPARO:

Adicione o Mix de Legumes em 1 litro de água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos (não é necessário adicionar tempero); após cozinhar o mix bata ele no liquidificador até ficar em ponto de creme e reserve; corte a carne selecionada em tirinhas ou pequenos cubos, tempere com alho e sal; coloque o azeite para esquentar e comece a selar a carne, não deixe fritar muito para que a carne não fique dura; adicione cebola o caldo de legumes e doure junto com a carne; depois de dourada, adicione o extrato de tomate e o creme de Legumes feito com o Mix dentro da panela e mexa; adicione o sal a gosto; cozinhe por 5 minutos e acrescente creme de leite e o requeijão; deixe ferver um pouco, sempre misturando.

Sirva com arroz branco, batata palha e milho.



PÃO MIX DE QUEIJO

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de LEGUMIX (100g)
- 1(um) pacote de polvilho azedo (1kg)
- 1 (uma) xícara (chá) de água (250ml)
- 1 (uma) xícara (chá) de leite (250ml)
- ½ (meia) xícara (chá) de óleo (250ml)
- 1 (um) litro de água (1l)
- 6 ovos
- 300g de queijo meia cura ralado
- sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Adicione o Mix de Legumes em 1 litro de água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos; em uma panela, ferva a água e acrescente o leite, o óleo e o sal; despeje sobre o polvilho e misture bem; depois que já estiver frio acrescente 100gr de mix de legumes cozido (o Mix pode ser usado inteiro ou processado) e os ovos; misture bem e junte com o queijo ralado; amasse bem até que a massa fique homogênea e solte das mãos: esse é o ponto; para enrolar facilmente deixe a massa descansar por 10 minutos.; unte as mãos e enrole bolinhas; disponha as bolinhas em uma assadeira untada com óleo, deixando um espaço entre elas; asse em forno médio (180° C), preaquecido, por cerca de 40 minutos.

Não se deve acrescentar os ovos com a massa quente porque os ovos cozinham e os pães de queijo crescem pouco.

Podem ser congelados. Coloque em uma assadeira, leve ao freezer quando congelarem acondicione em saquinhos plásticos. Quando for assar leve direto do freezer para o forno pré-aquecido.



MIX QUIBE

INGREDIENTES:

- 2 (duas) xícaras (chá) de LEGUMIX (200 g)
- 4 (quatro) xícaras (chá) de trigo para quibe (600 g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de óleo ou azeite (80 ml)
- 3 (três) dentes de alho
- 2 (duas) cebolas;
- Hortelã picado
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Mix Quibe Assado: Deixe o trigo de molho em água quente até ficar macio (aproximadamente 30 minutos); esprema bem; cozinhe o Mix de Legumes com 4 (oito) xícaras (chá) de água (1 litro) até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; refogue o Mix de legumes com a metade do óleo, a cebola e o alho; adicione sal a gosto; acrescente o Mix de Legumes refogado ao quibe, a hortelã e a outra metade de óleo ou azeite e misture bem; pré-aqueça o forno a uma temperatura de aproximadamente 200° C (médio-alto); unte uma assadeira com óleo e farinha de trigo e asse por cerca de 30 a 40 minutos.

Mix Quibe Frito: Após ter preparado a massa, modele ela em formato de quibe ou a forma que desejar; frite em óleo quente (aproximadamente 2 xícaras de óleo) e retire o excesso do óleo com papel absorvente.



CROQUETE DE MIX

INGREDIENTES:

- 2 (duas) xícaras (chá) de LEGUMIX (200g)
- 250g carne moída
- 2 (dois) tabletes de caldo de galinha a gosto
- 2 (duas) xícaras (chá) farinha de trigo (200g)
- 2 (duas) xícaras (chá) de cebola picada
- 2 (dois) dentes de alho
- Sal a gosto
- Cheiro verde a gosto
- 3 (três) colheres (sopa) farinha de trigo (60g)
- 3 (três) colheres (sopa) margarina (45g)
- 1 (uma) xícara (chá) leite (250ml)
- 2 (duas) xícaras (chá) óleo para fritar (500ml)

MODO DE PREPARO:

RECHEIO: Em uma panela, adicione cebola, alho e sal para refogar a carne e deixe refogar por alguns minutos; em seguida reserve.

MASSA: Adicione o Mix de Legumes em 1 litro de água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos (não é necessário adicionar tempero); Em uma panela adicione a margarina e doure a cebola com alho e sal, acrescente o caldo de galinha o leite e deixe ferver ; Acrescente o Mix de legumes , cebolinha e a farinha de trigo sempre mexendo até desprender da panela; deixe esfriar; modele em forma de croquete ; adicione o recheio; passe novamente na farinha de trigo e frite em óleo quente; retire o excesso de óleo com papel absorvente.

SUGESTÃO PARA RECHEIO: Carne moída, frango, palmito, presunto e Mussarela, bacon ,linguiça calabresa ou legumes.



MIX TORTA DE LIQUIDIFICADOR

INGREDIENTES:

Massa:

- 1 (uma) xícara (chá) de LEGUMIX (100 g)
- 3 (três) xícaras (chá) de farinha de trigo (300 g)
- 1 (uma) xícara (chá) de óleo (250ml)
- 2 (duas) xícaras (chá) de leite (500 ml)
- 3 (três) ovos
- 3 (três) colheres (sopa) de queijo ralado (30g)
- 1 (uma) colher (sopa) de fermento em pó (20 g)
- 1 (uma) colher (chá) de sal a gosto (10g)

Recheio:

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (100g)
- 1 colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 (uma) cebola
- 1 (uma) xícara (chá) de extrato de tomate (120ml)
- 1 (uma) lata de milho verde (170g)
- 1 (um) sachê de azeitonas (170g)
- Sal, caldo de galinha ou de carne, alho, cebolinha e salsinha a gosto



MODO DE PREPARO:

Massa

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; no liquidificador coloque o Mix de Legumes, ovos, óleo, leite e o sal a gosto e bata bem, acrescente a farinha de trigo aos poucos até engrossar, em seguida adicione o queijo ralado e bata novamente e por último adicione o fermento em pó.

Recheio:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar, e reserve. Refogue o extrato de tomate com o óleo, a cebola, temperos e o Mix de Legumes, em seguida adicione o milho verde e a azeitona;

Em uma forma grande e untada, espalhe a metade da massa e coloque o recheio, cobrindo-o com a outra metade; Polvilhe com queijo ralado (opcional); deixe assar em forno quente por 30 a 40 minutos. Mesmo sem o recheio, a torta é saborosa.

SUGESTÃO PARA RECHEIO: Carne moída, frango, palmito, presunto e Mussarela, bacon, linguiça calabresa ou legumes.

BRASILEIRINHO COM MIX

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de LEGUMIX (80 g)
- 1 (uma) xícara (chá) de feijão cru (160 g)
- 2 (duas) xícaras (chá) de arroz cru (350 g)
- 2 (duas) cebolas picadas
- 2 (dois) dentes de alho
- 4 (quatro) ovos
- 1 (uma) xícara (chá) de farinha de mandioca (180 g)
- 1 (uma) xícara (chá) de banana picada ou uva passas a gosto

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 4 (quatro) xícaras (chá) de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve. Cozinhe o feijão e reserve; faça o arroz com 1 (uma) colher (sopa) de óleo, 1 (um) dente de alho e sal; reserve; doure a cebola com o restante do óleo e do alho; coloque os ovos e mexa bem, para desmanchar; acrescente o Mix de Legumes, o arroz, o feijão sem o caldo e a farinha de mandioca, aos poucos; misture; tempere com sal a gosto; acrescente a banana cortada em pedaços pequenos, a salsinha e mexa delicadamente.

SUGESTÃO PARA INCREMENTAR: Se preferir adicione bacon, linguiça calabresa ou a carne de sua preferência.



BOLO DOCE COM LEGUMIX

INGREDIENTES:

Massa

- 1 (uma) xícara (chá) de LEGUMIX (utilize o LEGUMIX SÓ LEGUMES) (100g)
- 2 (duas) xícaras (chá) de farinha de trigo (200g)
- 2 (duas) xícaras (chá) de açúcar (200g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de óleo (60 ml)
- 1 (uma) colher (sopa) de fermento em pó (20g)
- 3 (três) ovos
- 500 ml de água
- 1 (uma) colher (chá) de sal (5g)

Cobertura

- 1 (uma) xícara (chá) de queijo parmesão ralado (100g)
- 1 (uma) unidade de leite condensado (394g)
- 1 (uma) colher (sopa) de manteiga (32g)

MODO DE PREPARO:

Massa:

Coloque 1 colher de sopa de óleo numa panela e deixe esquentar ,em seguida acrescente o mix de legumes e mexa por 1 minuto , acrescente 500 ml de água e deixe cozinhar até a água secar , feito isso desligue o fogo e deixe esfriar. Após o mix de legumes estiver cozido e frio , despeje em um liquidificador o mix cozido, óleo, os ovos , açúcar e o sal, bata tudo por 3 minutos ou até obter uma mistura homogênea. Em uma vasilha adicione a farinha de trigo , o fermento em pó e misture bem , depois acrescente a mistura que foi feita no liquidificador e mexa bem.

Em uma forma grande e untada , despeje a massa e leve ao forno Pré aquecido numa temperatura de 180 graus por 40 minutos ou até que a massa esteja totalmente assada.

Sugestão de Cobertura:

Em uma panela acrescente a manteiga, o leite condensado e o queijo parmesão, ligue o fogo e mexa até começar a ferver, assim que ferver desligue o fogo. Em uma travessa desenforme o bolo e cubra com o brigadeiro de parmesão.

Você pode fazer a cobertura de sua preferência, assar em assadeira para rechear ou servir sem cobertura mesmo!



PÃO LEGUMIX RECHEADO

INGREDIENTES:

Massa:

- 1 (uma) xícara (chá) de LEGUMIX (100g)
- 1 (uma) xícara (chá) de leite morno (250ml)
- 4 (quatro) sachês de fermento biológico seco (40g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de açúcar cristal (50g)
- 3 ½ (três) xícaras e meia de farinha de trigo (350g)
- 1/2 (meia) xícara (chá) de óleo cristal (125ml)
- 1 (um) ovo
- 1 (uma) colher (chá) de sal
- 500 ml de água

Recheio:

- 300g de linguiça calabresa
- 1 pimentão vermelho
- 1 pimentão amarelo
- 2 cebolas
- Orégano a gosto
- 1 pitada de sal a gosto

MODO DE PREPARO:

Massa:

Coloque 1 colher de sopa de óleo em uma panela e deixe esquentar, em seguida acrescente o mix de legumes e refogue por 1 minuto; acrescente a água e deixa cozinhar até a água secar por completo; feito isso desligue o fogo, deixe esfriar e reserve. Em um processador ou liquidificador bata o mix de legumes cozido até virar uma pasta; em um vasilhame coloque a pasta do mix e adicione o fermento biológico, o açúcar, 100 gr de farinha de trigo o leite morno e o óleo, e mexa com as mãos até formar uma massa uniforme, deixe descansar por 30 minutos em local seco e sem ventilação e coberto. Após 30 minutos, acrescente o restante da farinha de trigo 250gr, os ovos, e o sal, sova bem a massa até desgrudar das mãos; divida a massa em dois pedaços, e deixe descansar por mais 30 minutos.

Recheio:

Tira a pele da linguiça calabresa, corte em rodela finas e reserve; pique os pimentões em tiras finas; pique as cebolas em rodela finas; em seguida misture as cebolas e os pimentões com o orégano, uma pitada de sal a gosto e reserve. Polvilhe farinha de trigo em uma bancada ou mesa, abra parte da massa com um rolo de massa, coloque a linguiça calabresa em rodela e por cima adicione a mistura de pimentões e cebolas. Enrole o a massa como se fosse um rocambole. Repita o mesmo processo com o restante da massa.

Em seguida bata a gema de um 1 ovo com um pouco de açúcar e pincele sobre o pão. Unte uma forma e leve os pães ao forno Pré aquecido por cerca de 35 minutos a 180°.



MOLHO DE TOMATE COM LEGUMIX

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de LEGUMIX (100g)
- 10 (dez) tomates maduros sem pele e sementes
- 4 (quatro) cebolas picadas
- 2 (dois) dentes de alho
- 1 (uma) colher de sobremesa de colorau (15g)
- 2 (duas) folhas de louro
- 1 (uma) colher sobremesa de açúcar
- 2 (dois) tabletes de caldo de carne a gosto
- Cheiro verde a gosto
- Sal

MODO DE PREPARO:

Bata no liquidificador os tomates e as cebolas. Em uma panela, refogue o alho com 2 colheres de sopa de óleo, e deixar dourar.

Coloque na panela o tomate batido com as cebolas, adicione o MIX, folhas de louro, açúcar, tabletes de caldo de carne, cheiro verde, colorau e 750 ml de água.

Deixar cozinhar em fogo médio por aproximadamente 1 hora ou até encorpar.

O molho de tomate com LEGUMIX pode ser usado em diversos pratos como: macarronada, lasanha, berinjela assada, ou onde você precisar desse tipo de molho. O grande diferencial, é que com o LEGUMIX o molho será muito mais nutritivo e saudável, sendo uma forma de levar legumes para as suas refeições todos os dias!

PASTEL DESCONTRUÍDO DE LEGUMIX

INGREDIENTES:

- 1 (um) pacote massa de pastel grande (500g)
- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (100g)
- 500gr Carne Moída
- 250gr Bacon
- 2 (duas) Cebolas
- 1 (uma) colher caldo de carne em pó (15g)
- 1 (um) sachê extrato de Tomate (300g)
- Azeite
- Alho Sal a gosto
- Manjericão a gosto

MODO DE PREPARO:

RECHEIO:

Adicione o Mix de Legumes em 1 litro de água e deixe cozinhar por aproximadamente 25 minutos (não é necessário adicionar tempero). Frite o Bacon; em seguida adicione cebola e o caldo de carne para refogar a carne junto com o bacon; adicione o extrato de tomate, o manjericão e deixe refogar por alguns minutos e adicione o Mix de legumes cozido e triturado.

MASSA:

Corte a massa em 4 partes. Unte um tabuleiro e pincele a massa com azeite . Coloque para assar por aproximadamente 10 minutos ou até a massa dourar em forno médio (150° C). Após a retirada do forno, coloque o recheio em uma tigela e monte em um prato adicione as casquinhas ao redor.

DICA: Utilize o recheio feito com o mix para fazer um pastel tradicional também!



SOUFLÊ DE LEGUMIX

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de Legumes (100 g)
- 1 (uma) xícara (chá) de leite (250 ml)
- 3 (três) colheres (sopa) de farinha de trigo (60 g)
- 1 (uma) colher (sopa) de margarina ou óleo (30 g)
- 2 (dois) ovos
- Cebola
- sal e temperos a gosto
- salsinha e cebolinha a gosto
- 1 (uma) colher (chá) de fermento em pó (5 g)

MODO DE PREPARO:

Cozinhe o Mix de Legumes com 1 litro de água até secar; deixe esfriar, bata no liquidificador e reserve; misture o leite, a farinha de trigo e a margarina ou o óleo; leve ao fogo mexendo sempre até engrossar; retire do fogo, acrescente as gemas e o Mix de legumes refogado com óleo, cebola, alho e tempero a gosto; acrescente o fermento em pó; coloque as claras em neve e misture cuidadosamente; leve para assar em forma untada, em forno médio, até dourar, (cerca de 30 minutos).



PANQUECA DE LEGUMIX

INGREDIENTES:

MASSA:

- 1 (uma) xícara (chá) de farinha de trigo (100g)
- 1 (uma) xícara (chá) de Mix de legumes (100g)
- 2 (duas) xícaras (chá) de leite (500ml)
- 2 (dois) ovos
- Sal a gosto

RECHEIO:

- ½ (meia) xícara (chá) de Mix de legumes cozido e triturado (50g)
- 2 (duas) colheres (sopa) de cebola picada ou ralada (20g)
- ½ tomate cortado em cubos
- ½ pimentão cortado em cubos (opcional)
- ½ Lata de extrato de tomate (150g)
- Sal a gosto
- Queijo ralado a gosto

MODO DE PREPARO:

MASSA:

Bata no liquidificador os ovos, o leite, o óleo, o mix de legumes e acrescente a farinha de trigo aos poucos. Após acrescentar toda a farinha de trigo, adicione sal a gosto. Misture a massa até obter uma consistência cremosa. Com um papel-toalha, espalhe óleo por toda a frigideira e despeje uma concha de massa. Faça movimentos circulares para que a massa se espalhe por toda a frigideira. Espere até a massa soltar do fundo e vire-a para fritar do outro lado.

RECHEIO:

Em uma panela, doure a cebola com o óleo e acrescente o Mix de legumes cozido e triturado, adicione o tomate picado o extrato de tomate e temperos a gosto. Deixe cozinhar por mais 10 minutos. Quando o molho engrossar, desligue o fogo



BASE NUTRICIONAL DE LEGUMIX

A BASE NUTRICIONAL pode ser utilizada para o preparo de diversas receitas desse livro, também em outras receitas tradicionais que você faz, ou em qualquer outra que você queira criar e experimentar!

O objetivo principal é incrementar suas receitas com muito mais NUTRIÇÃO e consequentemente SAÚDE!

EXPERIEMTE e faça os seus testes, você vai se surpreender com os resultados e com a versatilidade do LEGUMIX!

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de LEGUMIX (100g)
- 1 (uma) colher de sopa de óleo (15ml)
- 1 (um) litro de água (1L)

MODO DE PREPARO:

Coloque 1 colher de sopa de óleo, em uma panela deixe esquentar em seguida acrescente o mix de legumes e refogue por 1 minuto, acrescente o LITRO de água fervente e deixa cozinhar até a água secar. Feito isso desligue o fogo e deixe esfriar.

Depois do mix de legumes cozido, bata em um processador, liquidificador ou como achar melhor.

Reserve essa massa para utilizar em suas receitas e criações!

SOPA COM LEGUMIX

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de LEGUMIX (100g)
- 1 (uma) cebola picada
- 1 (um) litro de água (1l)
- Alho e tempero á gosto
- Colorau a gosto

MODO DE PREPARO:

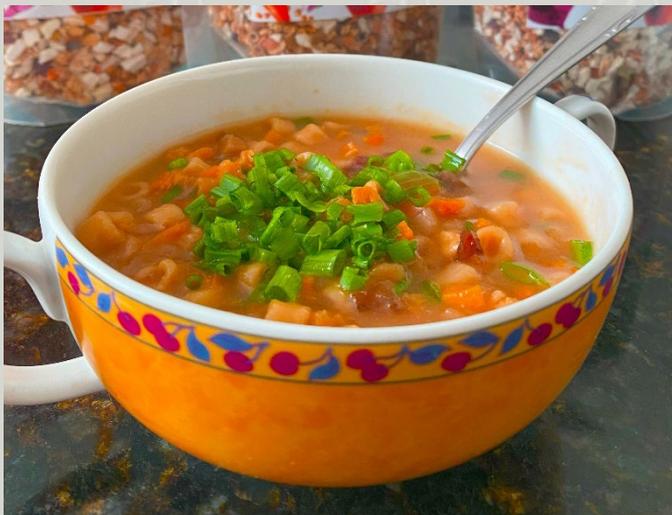
Sopa Integral:

Em uma panela, refogue o colorau, a cebola, o alho e o seu tempero á gosto; adicione 1 litro de água fervente; adicione 100g de LEGUMIX; misture bem; cozinhe em panela parcialmente tampada por 20 minutos mexendo vez ou outra. Caso queira uma sopa mais cozida, adicione mais água e cozinhe por mais alguns minutos.

Sopa Batida (Creme)

Basta fazer a SOPA INTEGRAL e depois bater no liquidificador ou processador, colocando mais água fervendo de acordo com a textura que desejar (mas grossa ou mais suave).

SUGESTÃO: Você pode acrescentar algum outro alimento disponível, como: linguiça, frango, carne desfiada, queijo ralado, cebolinha, salsinha, ovos, feijão.



CALDO DE FEIJÃO COM LEGUMIX

INGREDIENTES:

- 1 (uma) xícara (chá) de LEGUMIX (100g)
- Meio quilo de feijão cozido (500g)
- 1 (uma) colher (sopa) de óleo (15ml)
- 1 (um) litros de água (1L)
- 200 gramas de linguiça calabresa em cubos (200g)
- 200 gramas de bacon (200g)
- Cebola picada
- Tempero a gosto
- Cheiro verde a gosto

MODO DE PREPARO:

Base de Mix:

Coloque 1 colher de sopa de óleo numa panela deixe esquentar em seguida acrescente o mix de legumes e refogue, acrescente água e deixe cozinhar até que os legumes estejam macios, feito isso desligue o fogo e deixe esfriar; depois do mix de legumes cozido, em um liquidificador acrescente o mix e bata até virar um creme e reserve.

Caldo de feijão:

Em uma panela cozinhe o feijão até que os grãos estejam macios , feito isso desligue o fogo, deixe esfriar. Em seguida bata o feijão e reserve. Em uma panela, acrescente o óleo e frite bacon; retire da panela coloque a linguiça e deixe fritar sem que resseque a linguiça .

Acrescente novamente o bacon e o tempero a gosto , refogue o feijão batido e logo em seguida adicione o mix de legumes que foi batido , acrescente água até a espessura desejada e acerte o sal e deixe ferver , depois de fervido desligue o fogo e sirva com o cheiro verde a gosto

CREME DE MILHO VERDE COM LEGUMIX

INGREDIENTES:

- 2 (duas) xícaras (chá) de LEGUMIX (200g)
- 1 (uma) colher (sopa) de óleo (15g)
- 2 (duas) latas de milho verde (340g)
- 2 (duas) latas de creme de leite (400g)
- 1 (um) litro de água (1L)
- Cheiro Verde a gosto
- Alho e tempero a gosto

MODO DE PREPARO:

Base de Mix:

Coloque 1 colher de sopa de óleo numa panela deixe esquentar em seguida acrescente o mix de legumes e refogue, acrescente água e deixe cozinhar até que os legumes estejam macios, feito isso desligue o fogo e deixe esfriar; depois do mix de legumes cozido, em um liquidificador acrescente o mix e bata até virar um creme e reserve.

Creme de Milho:

Em uma panela acrescente a colher de sopa de óleo , e refogue o tempero de alho e sal , acrescente o mix de legumes ja cozido e batido; bata o milho verde no liquidificador e adicione junto ao mix de legumes ja cozido e batido, acrescente a água acerte o sal , depois de fervido acrescente o creme de leite ,mexa e desligue o fogo.

Sirva com cheiro verde a gosto

CALDO COM FRANGO COM COUVE E LEGUMIX

INGREDIENTES:

- 2 (duas) xícaras (chá) de Mix de Legumes
- 1 (um) quilo de frango desfiado cozido e temperado (1kg)
- 2 (duas) colheres (chá) de óleo (30ml)
- 1 (um) litro de água(1l)
- 4 (quatro) folhas de couve picada fina
- Alho e tempero a gosto
- Cheiro Verde a gosto

MODO DE PREPARO:

Base de Mix:

Coloque 1 colher de sopa de óleo numa panela deixe esquentar em seguida acrescente o mix de legumes e refogue, acrescente água e deixe cozinhar até que os legumes estejam macios, feito isso desligue o fogo e deixe esfriar; depois do mix de legumes cozido, em um liquidificador acrescente o mix e bata até virar um creme e reserve.

Caldo de frango:

Em uma panela adicione o óleo e refogue o frango desfiado , acrescente o creme de mix de legumes , adicione água e deixe ferver, acerte o tempero a gosto , depois de fervido acrescente a couve e deixe ferver por mais alguns minutos , desligue o fogo.

Sirva com cheiro verde a gosto



O jeito fácil de inserir legumes na sua alimentação, até para quem não gosta, valorizando a nutrição diária da sua família!

LEGUMIX - MIX DE LEGUMES é um alimento completo, balanceado e nutritivo, feito a partir da desidratação de cinco legumes frescos. Ideal para quem procura uma alimentação diversificada, natural e altamente nutritiva.



100% NATURAL, sem adição de conservantes, sem temperos e com baixo teor de sódio, o LEGUMIX funciona como um INGREDIENTE PERFEITO E PRÁTICO PARA SUAS RECEITAS. Com ele, você vai agregar nutrição em todos os seu pratos.

Aqui você vai encontrar receitas e sugestões de uso, que vão te inspirar a utilizar o legumix no seu dia a dia, transformando a alimentação da sua família, levando muito mais nutrição e saúde!

Nos acompanhe para saber mais:



[legumix.oficial](https://www.instagram.com/legumix.oficial)



[legumix.com.br](https://www.legumix.com.br)