



CREME DE CHUCHU

INGREDIENTES:

- ½ chuchu
- 1 colher (chá) de óleo
- ½ cebola ralada
- Salsinha
- Sal a gosto

PREPARO:

Cozinhe o chuchu com sal. Liquidifique até ficar com uma consistência pastosa. Depois, refogue a cebola no óleo juntamente com a preparação. Por último, picar salsinha e jogar por cima.

94 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

Receita saudável para pessoas que convivem com a cirurgia da obesidade.