

PURÊ DE CARNE

INGREDIENTES:

- 1 kg de lagarto
- Sal e alho a gosto
- ½ xícara (chá) de azeite
- 1 kg de cebola em fatias finas
- 200 g de azeitonas sem caroços picadas
- 3 cenouras raladas
- 1 xícara (chá) de salsinha e cebolinha
- Orégano para polvilhar
- Sal a gosto

PREPARO:

Retire toda a gordura do lagarto. Em seguida, coloque-o em uma panela de pressão, cubra-o com água, adicione sal e alho e cozinhe-o por cinquenta minutos. Retire a carne e deixe esfriar. Leve à geladeira por aproximadamente uma hora. Reserve o caldo. A este caldo acrescente o azeite, as cebolas e leve ao fogo até ferver. Apague o fogo. Junte o restante dos ingredientes, exceto o orégano e mexa bem. Desfie o lagarto e bata no liquidificador com o molho dele. Depois leve à panela para secar um pouco.

Observação: este purê também pode ser feito com frango ou peixe.

87 calorias por porção.

www.receitas.unimedsaoroque.coop.br

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

