

Farofa Nutritiva

Ingredientes:

- 5 colheres de sopa rasa de margarina
- 1 cebola
- 2 tomates picados
- 1/2 xícara de chá de azeite
- 3 colheres de sopa de salsa picada
- Sal e pimenta a gosto
- Pedacos de frango, peixe ou carne
- 1/2 kg de farinha de milho ou mandioca

Preparo:

Aquecer a margarina e refogar a cebola picada, os tomates picados, o azeite, a salsa, o sal e pimenta. Colocar pedacos de frango, peixe ou carne de boi. Juntar farinha de milho ou mandioca o suficiente para fazer uma farofa úmida.