Brigadeirão de Microondas

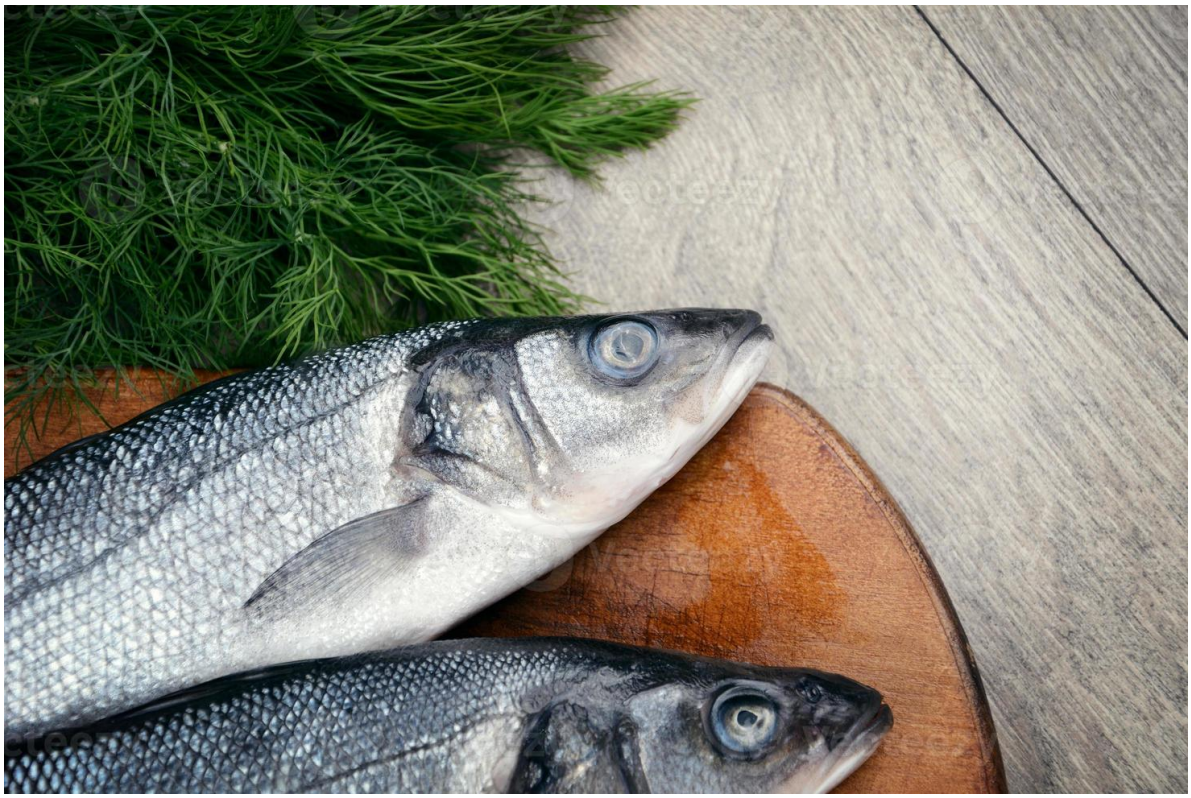
Páscoa já está ai. Que tal uma sobremesa deliciosa para seu almoço do domingo?

Robalo Ensopado



Ingredientes:

- 4 postas de robalo
- 1 cebola pequena picada
- 1 tomate picado
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 pimentão vermelho picado
- 1 limão
- ½ xícara de chá de salsinha picada
- Sal a gosto



Modo de preparo:

Refogar a cebola no óleo. Acrescente o tomate e o pimentão. Depois tem que acrescentar as postas já temperadas com o limão e o sal. Deixar cozinhar por aproximadamente 15 minutos e finalize colocando a salsinha.

Recomendo e se fizerem, conte aqui o que acharam!!!

Fonte: **Paula Hertel Nutricionista**

OVO POLONÊS

Você pode escolher fazer tanto entrada ou como prato principal, se quiser… a escolha é sua!

Bolo de maçã

Bolo para o final de semana!!!

Como fazer para comer coração da alcachofra

Nesse vídeo Claudia Matarazzo , mostra como comer alcachofra e não desperdiçar o fundo da alcachofra.