



Legumes gratinados



Rendimento

10 porções



Tempo de preparo

00:40

Ingredientes

Nome do Ingrediente	Medida Caseira	Peso/Volume
Creme de leite	2 xícaras (chá)	400 ml
Queijo parmesão (ralado grosso)	1 xícara (chá)	100 g
Tempero SAZÓN® Profissional Amarelo	2 colheres (chá)	10 g
Sal	1 colher (chá)	5 g
Margarina	2 colheres (sopa)	30 g
Cenoura (cortada em cubos médios e cozida “al dente”)	2 unidades médias	300 g
Brócolis ninja (cozido “al dente”)	1 maço pequeno	300 g
Couve-flor (cozida “al dente”)	1 maço pequeno	300 g

Modo de Preparo

1. Em um bowl médio, coloque o creme de leite, metade do queijo parmesão ralado, metade do Tempero SAZÓN® Profissional e metade do sal, e misture bem. Reserve.
2. Em uma frigideira grande, coloque a margarina e leve ao fogo médio para derreter. Acrescente a cenoura, os brócolis e a couve-flor. Refogue por 3 minutos em fogo alto, ou até dourar levemente. Adicione o restante do Tempero SAZÓN® Profissional e do sal, e misture.
3. Disponha os legumes refogados em uma GN ½ e regue com o molho reservado. Polvilhe com o restante do queijo ralado e leve ao forno médio (180 graus), preaquecido, por 8 minutos,

ou até dourar. Retire do forno e sirva em seguida.