



- As atividades de culinária sempre devem ser supervisionadas por um adulto responsável.

- Vocês podem mandar email para pdavanzi@gmail.com para sugerir alguma receita e tirar dúvidas. Skype: paula.dell.avanzi

Salada de milho refogada

1 lata de milho ou 2 espigas de milho
1 tomate
½ cebola
1 dente de alho
1 colher de sopa de azeite
suco de limão
sal e pimenta a gosto
Opcional: cebolinha picada, ou coentro ou manjeriço

1- Corte o tomate em cubos. reserve.

2- Pique a cebola e o alho.

3- Em uma panela coloque o azeite e refogue a cebola por 2 minutos, depois acrescente o alho e refogue por mais um minuto.

4- Acrescente o tomate, refogue por mais 2 minutos, depois acrescente o milho e refogue por mais 2 minutos. Temperar com suco de limão, acrescente as ervas, acerte o sal e pimenta a gosto.