

Lista de compras

250 gramas de Capeletti de carne

2 colheres das de sopa de azeite

500 gramas de músculo cortado em cubos

1 colher das de café de alho picado

1 xícara das de chá de cebola cortada em cubos

150 gramas de cenoura cortada em cubos pequenos

100 gramas de abobrinha cortadas em cubos pequenos

100 gramas de chuchu cortado em cubos pequenos

200 gramas de abóbora madura cortadas em cubos pequenos

200 gramas de mandioca cortada em cubos pequenos

1 batata baroa cortadas em cubos pequenos (mandioquinha salsa)

2 tomates sem pele cortados em cubos pequenos

50 gramas de alho poró fatiado

Sal e pimenta moída na hora a gosto

6 colheres das de sopa de salsinha

2 raminhos de tomilho limão

1 folha de louro

2 xícaras de folhas de brotos de verduras para servir. (beterraba, salsinha, agrião, rúcula)