

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)