

## **POLENTA NUTRITIVA**

### **INGREDIENTES**

- 1 xícaras de talos picados
- 1 xícaras de folhas picadas
- 1 xícaras de legumes picadas
- 1 cebola picada
- 2 dentes de alho amassados
- 100g de margarina ou óleo
- 500g de fubá
- Sal a gosto
- 2 litros de água

### **MODO DE PREPARO**

*Lavar as folhas, os legumes, picar e levar para refogar. Em uma panela, colocar a margarina ou o óleo, depois de aquecido colocar a cebola e o alho para refogar. Acrescentar as folhas e talos e mexer, depois de refogar acrescentar a água e aos poucos colocar o fubá, sempre mexendo para não empelotar. Cozinhar bem, mexer com uma colher de pau, até soltar do fundo da panela, retirar da panela e colocar em um refratário ou assadeira, pode ser servida com molho ou cortada em pedaços para ser frita em óleo.*