

# BORREGO COM ERVILHAS E CENOURAS AO VAPOR



## INGREDIENTES

- 300 G DE BORREGO (PESCOÇO, DE PREFERÊNCIA)
- 1 EMBALAGEM DE ERVILHAS E CENOURAS BABY CONGELADAS (400 G)
- 1 CEBOLA PEQUENA
- 2 DENTES DE ALHO
- 1 RAMINHO DE HORTELÃ
- 0,7 L DE ÁGUA
- 1 RAMINHO DE ALECRIM (OPCIONAL)
- SAL Q.B. (OPCIONAL)

## CONFEÇÃO

1. Na taça, sem lâmina, colocar o borrego, os raminhos de cheiros, os dentes de alho, a água e, caso a criança já possa comer, umas pedrinhas de sal.
2. Inserir o cesto de cozer a vapor com as ervilhas, as cenouras e a cebola cortada ao meio.
3. Programar 50 minutos a 100 graus.
4. Quando o programa terminar, se pretender fazer, também, sopa, ver a receita: "Creme de ervilhas em caldo de borrego" e prosseguir como indicado.
5. Para o prato principal, corte o borrego em pedacinhos pequenos (ou triture na CC, com a lâmina trituradora, na velocidade 12, caso o bebé só possa comer carne passada) e acompanhe com a porção adequada de ervilhas e cenouras.