

# COZIDO À PORTUGUESA INFANTIL



## INGREDIENTES

- 250 G CARNE DE VACA PARA COZER (OU METADE DE VACA E METADE DE FRANGO)
- 1 BATATA DOCE PEQUENA
- 1 CABEÇA DE NABO PEQUENA
- 1 CENOURA
- METADE DE UMA COUVE LOMBARDA PEQUENA
- 0,8 L DE ÁGUA
- SAL Q.B. (OPCIONAL)
- UMAS FOLHINHAS DE HORTELÃ (OPCIONAL)

## CONFEÇÃO

1. Colocar na taça, sem acessório, a carne de vaca, a água e, caso a criança já possa comer sal, umas pedrinhas de sal. Programar 100 graus, 25 minutos.
2. Quando terminar, adicionar os restantes ingredientes cortados em pedaços e o frango (caso esteja a ser usado), retificar a água (deve cobrir os legumes) e programar 100 graus, 25 minutos.
3. Esmagar grosseiramente, com um garfo, a batata, o nabo e a cenoura. Servir a carne cortada em pedacinhos pequenos, acompanhada da couve e do "puré".