

## MOQUECA DE PALMITO VEGANA

### INGREDIENTES

- 1- 1/2 CEBOLA GRANDE
- 2- 300 G DE PALMITO
- 3- 1/2 PIMENTÃO VERDE EM TIRAS
- 4- 1/2 PIMENTÃO AMARELO EM TIRAS
- 5- 1/2 PIMENTÃO VERMELHO EM TIRAS
- 6- 1 OU 2 TOMATES ITALIANOS PICADOS
- 7- AZEITE DE OLIVA
- 8- 3 COLHERES DE SOPA DE AZEITE DE DENDÊ
- 9- 400 ML DE LEITE DE COCO
- 10- COENTRO A GOSTO
- 11- PIMENTA VERMELHA OU MALAGUETA A GOSTO
- 12- SAL A GOSTO

### MODO DE PREPARO

- 1- REFOGUE A CEBOLA PICADA COM O AZEITE DE OLIVA EM UMA PANELA GRANDE.
- 2- ADICIONE AOS POUCOS AS TIRAS DE PIMENTÃO, DEIXE REFOGAR EM FOGO MÉDIO POR 2 OU 3 MINUTOS.
- 3- A SEGUIR ADICIONE O PALMITO EM RODELAS GRANDES FORMANDO UMA CAMADA.
- 4- VÁ ADICIONANDO AOS POUCOS O AZEITE DE DENDÊ E A PIMENTA A GOSTO.
- 5- DEPOIS COLOQUE OS 400 ML DE LEITE DE COCO E MISTURE EM FOGO BAIXO.
- 6- COLOQUE O TOMATE AGORA, POIS ELE FICARÁ DURINHO E NÃO DERRETERÁ.
- 7- ADICIONE SAL A GOSTO E DEIXE COZINHAR POR 5 A 7 MINUTOS EM FOGO MÉDIO/BAIXO, MEXENDO DE VEZ EM QUANDO PARA NÃO GRUDAR NA PANELA.
- 8- APÓS APAGAR O FOGO ADICIONE O COENTRO PICADO, ASSIM ELE MANTÉM SUA TEXTURA, COR E AROMA.
- 9- SIRVA COM ARROZ.



## Resumo das Novelas



Catarina exige o seu carro. Lindinha beija Petrushio enquanto ele dorme e, certo de que foi Catarina, ele leva bolo e café para a mulher pela manhã e recebe um prato na cabeça. Joaquim preocupa-se com a filha que vai chegar de Paris. Lindinha finge que o anel de caveira é seu e surpreende Joaquim. Candoca intercede por Heitor. Ele sugere nova greve de fome e Bianca vai embora furiosa. Joaquim divide com Serafim o seu segredo: teve um filho com Suzette, uma mulher da noite, a quem deu o anel.



Jandira e Neném explicam a Nedda por que ela não pode contar que Roni é o pai de Tina. Cora explica para Flávia o que ela precisa fazer para sair da cadeia. Prado beija Jandira. Odete descobre que Juca pegou o dinheiro que estava escondido.

Neném implora para Nedda não contar a verdade sobre Tina para Roni. Roni ameaça Tigrão, que não se intimida. Neném e Rose marcaram um encontro. Tuninha vê os exames de Paula e se preocupa.



uju grava videoclipe de Luciano para seu vlog. André envia flores para Cecília e a convida para jantar. Fátima diz que a irmã deve aceitar o convite do médico. Franciely não sabe da surpresa para Estefânia sobre a liberação do food truck e acaba contando para ela sobre o acontecimento antes de Vitor. Gustavo e Verônica se beijam mais uma vez e ele convida ela para ir no jantar sobre o food truck que haverá em sua casa. Cecília aceita jantar com o doutor Andre.



Dalva insiste que Mel aceite o empréstimo. Albieri disfarça e volta para a clínica com Edna. Albieri procura Padre Mattioli, seu amido do seminário. Deusa manda Albieri colocar na cabeça de Leo que não vai haver casamento entre eles. Albieri promete conversar com o afilhado e com Edvaldo, mas pede que ela nada comente com Edna. Nazira pega de volta os brincos que deu para Aninha e só devolve quando Miro aparecer.



Lara se afasta de Christian/Renato. Christian/Renato chega em casa embriagado e discute com Bárbara. Ana Virgínia desarma a resistência de Bárbara em fazer terapia. Christian/Renato ameaça Elenice, caso a mãe procure Lara novamente. Elenice diz a Teodoro que percebeu que o filho está apaixonado por Lara. Mel vê Helena no atendimento on-line com Nicole, e pergunta à mãe o que ela estava falando com a namorada de Paco.

Helena avisa a Paco que Nicole sabe que eles foram casados. Rebeca pede a Ilana para não julgá-la por querer estar com Felipe como amigo.



Eduarda diz para Inocência que vai para a faculdade. Joana discute com Chicão. Joana diz para Chicão que ele ia executar Felipe. Chicão tenta fazer acordo com Joana. Júlio e Luísa observam a atitude de Chicão. Joana diz que faz questão de denunciar. Carvalho diz que tem um plano de fuga. Pestana fala para ele nunca mais voltar. Carvalho abre a porta e dá de cara com Gerião. Gerião diz para Pestana e Elza que está de volta e que está no caminho do bem.