



## Polenta Nutritiva

### Ingredientes:

#### Massa:

- 1 xícara (chá) de creme de milho
- ½ xícara (chá) de cebola picada em cubos pequenos
- 1 1/3 de xícara (chá) de tomate picado
- 2 dentes de alho amassados
- 1 colher (chá) de sal
- 1 tablete de caldo de carne
- 4 xícaras de água
- cheiro verde (a gosto)



### Preparo:

#### Polenta:

- Peneirar e medir o creme de milho
- Lavar, descascar, picar e medir a cebola e o tomate.
- Dissolver o creme de milho em duas xícaras de água.
- Colocar a água restante em uma panela e levar ao fogo para ferver com o caldo de carne.
- Acrescentar o creme de milho dissolvido á água fervendo e mexer para não formar grumos, durante 15 minutos, até que forme o creme e o fubá esteja cozido.
- Despejar a polenta em uma vasilha apropriada para ser levada à mesa.



#### Molho:

- Bater no liquidificador a cebola, o tomate, o alho e o sal.
- Aquecer o óleo em uma panela e refogar o molho obtido.
- Cozinhá-lo por aproximadamente dez minutos.
- Cobrir a polenta com o molho e servir quente.

Variação: Pode-se utilizar 150 gramas de carne bovina moída, refogada no molho de tomate.



Fonte: <http://www.cnpms.embrapa.br/receitas/index.html>