



Bifes de carne de porco com abacaxi Apto celíacos

Ingredientes:

Bifes de carne de porco

3 unidades

Fatias de abacaxi em calda

3 unidades

Abóbora de pescoço

½ unidade

Sal e pimenta

a gosto

Modo de preparo

Coloque os bifes em um dos compartimentos do MultiCocção. No outro, coloque a abóbora descascada e cortada em cubos de 1½ cm aproximadamente. Acrescente sal e pimenta nos dois compartimentos e coloque no micro-ondas por 2 minutos. Ao terminar, abra o MultiCocção, acrescente as fatias de abacaxi e o caramelo.

Tampe e cozinhe por mais 2 minutos em potência máxima. Sirva quente. Polvilhe a abóbora com salsinha e perfume com um pouquinho azeite de oliva.

Uso de ingredientes sem TACC permitidos



