



# VI Congresso Brasileiro de Palma e Outras Forrageiras para o Semiárido





VI Congresso Brasileiro de Palma  
e Outras Forrageiras para o Semiárido



## Misto quente de Palma Forrageira

### **Rendimento:**

4 pessoas

### **Ingredientes:**

8 Palmas miúdas medias descascadas  
4 Fatias de queijo cabaça  
4 Rodelas de tomate vermelho firme  
4 Rodelas de cebola roxa  
8 Folhas de mastruz  
4 Flores comestíveis  
Sal e pimenta a gosto

### **Utensílios:**

4 Papel alumínio de 40 x 40 cm  
1 Chapa ou frigideira  
1 Pá

## Procedimento de preparação:

1. Descasque as palmas, tirando os espinhos. [Assista o vídeo](#)
2. Lave as palmas em água corrente.
3. Corte as palmas pela metade.
4. Estenda a folha de papel alumínio numa superfície plana.
5. Coloque a metade da palma no centro do papel
6. Coloque em camadas as fatias de tomate, queijo, cebola, folhas e flores.
7. Coloque no final a tampa da palma
8. Embrulhe o misto com o papel alumínio
9. Leve os pacotinhos para a chapa ou frigideira previamente aquecida a fogo médio alto.
10. Cozinhe por 5 minutos cada lado do pacotinho.
11. Desembrulhe o misto e curta está delícia saudável com seus seres queridos.



VI Congresso Brasileiro de Palma  
e Outras Forrageiras para o Semiárido



# Marco Meléndez | O Chapelão

Instagram: [@ochapelaobr](https://www.instagram.com/ochapelaobr)

Youtube: [@ochapelao](https://www.youtube.com/ochapelao)

WhatsApp: [55 31 9 94924229](https://wa.me/5531994924229)