

g  
agrupamento de  
Gaia Nascente

2024-2025



Receitas que nascem

# Marrocos

## Informações Gerais

- Nome oficial: Reino de Marrocos
- Capital: Rabat
- Cidade mais populosa: Casablanca
- População: Aproximadamente 37 milhões de habitantes (2024)
- Idioma oficial: Árabe e Amazigh (berbere)
- Religião predominante: Islamismo sunita
- Moeda: Dirham marroquino (MAD)



## Localização e Geografia

- Continente: África (noroeste)

### Fronteiras:

- Norte: Mar Mediterrâneo
- Oeste: Oceano Atlântico
- Leste/Sudeste: Argélia
- Sul: Saara Ocidental (território disputado)

### Relevo:

- Cordilheira do Atlas
- Parte do Deserto do Saara
- Planícies férteis e longas costas

### Clima:

- Mediterrâneo no norte
- Desértico no sul
- Montanhoso no interior

## Economia

- Economia diversificada: agricultura, mineração, turismo, manufatura

### Setores-chave:

- Agricultura: frutas, legumes, azeite, cereais
- Mineração: fosfato (2º maior exportador do mundo)
- Turismo: cidades históricas, deserto, praias
- Energia renovável: grandes investimentos em energia solar (projeto Noor)
- Principais parceiros comerciais: União Europeia, China, EUA, países africanos

## Política

- Tipo de governo: Monarquia constitucional
- Rei atual: Mohammed VI (desde 1999) — exerce grande influência política, religiosa e militar
- Chefe de governo: Primeiro-ministro (Aziz Akhannouch em 2024)
- Sistema multipartidário com eleições parlamentares e reformas institucionais
- Questão do Saara Ocidental: Território reivindicado por Marrocos, mas contestado por grupos independentistas e parte da comunidade internacional

## Cultura e Sociedade

- Cultura rica e diversa: Mistura de influências árabes, berberes, africanas e europeias
- Culinária típica: Tajine, cuscuz, harira, pastilla, chá de menta
- Música tradicional: Gnawa, andaluza, chaabi
- Festas e celebrações: Eid al-Fitr, Eid al-Adha, casamentos tradicionais com trajes e danças típicas
- Arquitetura tradicional: Medinas (centros históricos), azulejos decorativos (zellige), palácios, riads

## Curiosidades

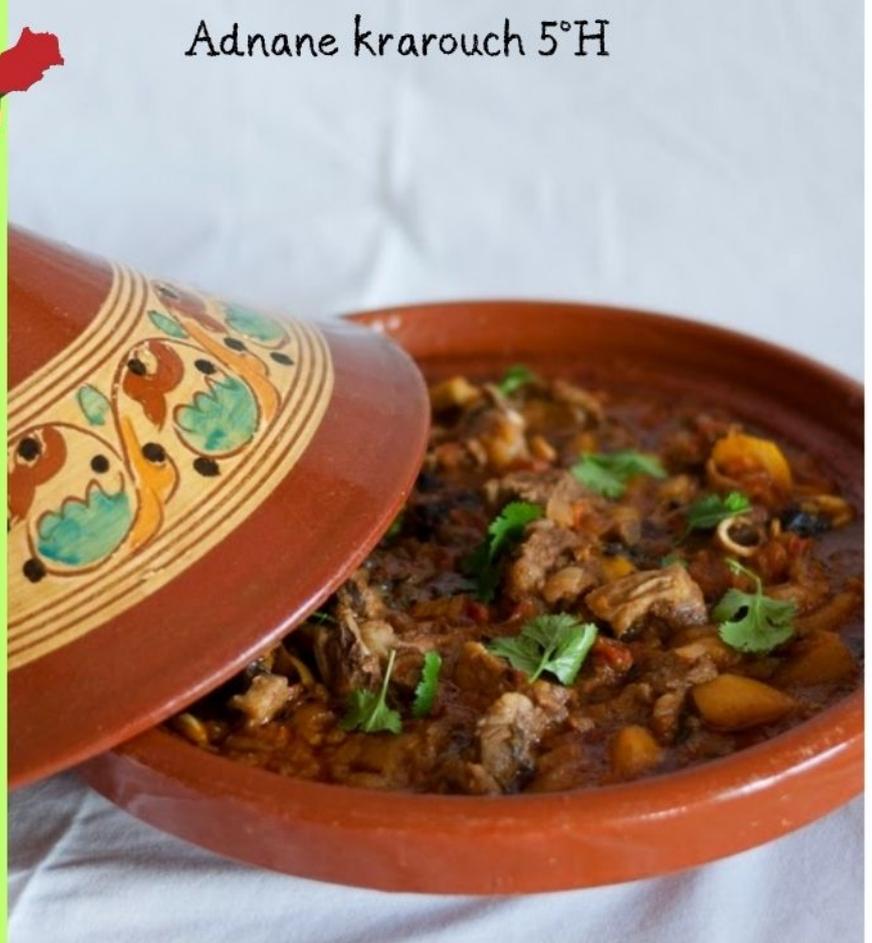
- Marrocos foi o primeiro país a reconhecer a independência dos EUA (1777)
- A universidade mais antiga do mundo em funcionamento contínuo fica em Fès: al-Qarawiyyin (fundada em 859)
- O cinema de Ouarzazate já serviu de cenário para filmes como Gladiador, A Múmia e Game of Thrones
- A cidade azul de Chefchaouen é famosa por suas ruas e casas pintadas de azul
- Três cidades imperiais: Fès, Marrakech e Meknès



## Ingredientes

- 1 kg de carne (cordeiro ou carne bovina em cubos grandes)
- 2 cebolas médias picadas
- 3 dentes de alho picados
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de gengibre em pó
- 1 colher de chá de cúrcuma
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino
- Sal a gosto
- 100 g de ameixas secas (ou damascos)
- 2 colheres de sopa de mel
- 2 colheres de sopa de amêndoas
- Água quente o suficiente para cobrir a carne

Coentros e/ou salsa fresca para finalizar



## Tagine Marroquino



4/6 pessoas ⌚ 2h a 3h30

**Marinar a carne:** Em uma tigela, misture a carne com todas as especiarias, cebola, alho e azeite. Deixe marinar por pelo menos 1 hora (de preferência de um dia para o outro na geladeira).

**Refogar:** Coloque a mistura no fundo do tagine (ou em uma panela de fundo grosso se não tiver um tagine). Refogue por 5–10 minutos em fogo médio até dourar um pouco.

**Cozinhar:** Adicione água quente suficiente para quase cobrir a carne, tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 1h30 a 2 horas, até a carne ficar macia.

**Adicionar frutas secas e mel:** Adicione as ameixas e o mel nos últimos 20 minutos de cozimento. Se necessário, adicione mais água.

**Finalizar:** Quando a carne estiver bem macia e o molho espesso, salpique com amêndoas e ervas frescas antes de servir.

**Acompanhamentos:**

Cuscuz marroquino ou pão marroquino

Legumes assados ou saladas refrescantes com hortelã e limão

# Venezuela



## Informações Gerais

- Localização: Norte da América do Sul, faz fronteira com Colômbia, Brasil e Guiana.
- Superfície: 916.445 km<sup>2</sup> – um dos maiores países da região.
- População: Cerca de 29 milhões de habitantes (2024).
- Capital: Caracas
- Moeda: Bolívar (VES)
- Língua: Espanhol (oficial)
- Religião: Predominantemente católica, com presença de outras vertentes cristãs.

## Cultura e Sociedade

A cultura da Venezuela é fruto de uma miscigenação que mistura influências indígenas, espanholas, africanas e caribenhas.

Algumas das tradições culturais estão nas festividades, nas danças (joropo), nas músicas folclóricas, nas redes de tambores, nas festividades religiosas (como a Festa de São João) e nas gastronomias típicas, como a arepa, o pabellón criollo, a cachapa e o tequeño.

A arte, o cinema, o baseball e o boxe estão profundamente presentes na alma do povo venezuelano.

## Curiosidades

A Venezuela é o maior detentor de reservas de petróleo do planeta.

Foi o primeiro país da América Latina a abolir a pena de morte (1863).

A cascata Salto Ángel é a mais alta do mundo, com 979 m de altura.

A Venezuela é uma das nações com maior diversidade de pássaros – sendo o turpial o pássaro nacional.

A música é uma porta de saída para muitos jovens – o El Sistema é um modelo de ensino musical reconhecido internacionalmente.



## Localização e Geografia

A Venezuela fica na parte Norte da América do Sul, compartilhando fronteira com Colômbia, Brasil e Guiana.

Com uma superfície de cerca de 916.445 km<sup>2</sup>, é um dos maiores países da região.

O seu território é bastante diversificado, englobando selvas, savanas, cordilheiras (Andes) e um extenso litoral nas Caraíbas.

## Economia

A economia da Venezuela é dependente do petróleo (responsável por quase 90% das exportações).

A instabilidade económica, a inflação, a escassez de alimentos e remédios vêm aumentando nas últimas décadas, aumentando a dificuldade de vida para muitos venezuelanos.

Ainda assim, o turismo nas ilhas, nas praias, nas florestas tropicais e nas cordilheiras é um importante ponto para o desenvolvimento económico.

Algumas alternativas vêm sendo trabalhadas na agricultura, nas energias renováveis e nas exportações de metais.

## Política

A Venezuela é uma República Presidencialista. O seu governo é marcado por tensão institucional, sendo criticado tanto pelas organizações internacionais quanto pelos grupos de oposição, principalmente pelas dúvidas quanto às eleições, às liberdades democráticas e às condições de vida da população.

## Ingredientes

- 1 chávena de arroz branco
- 4 chávenas de água
- 1 pau de canela
- Uma pitada de sal
- 2 chávenas de leite magro
- 1 chávena de leite condensado (pode ajustar a gosto)
- 1 colher de chá de essência de baunilha
- Gelo picado q.b.
- Canela em pó e leite condensado extra para decorar (opcional)



## Chicha Venezuelana

🍴 4/6 pessoas ⌚ 2h a 3h

Cozinhar o arroz: Numa panela média, coloca o arroz lavado, as 4 chávenas de água, o pau de canela e a pitada de sal. Leva ao lume alto até ferver, depois reduz para lume baixo, tapa e cozinha por cerca de 25-30 minutos, ou até que o arroz esteja bem macio e a maior parte da água tenha evaporado. Mexe ocasionalmente para não colar ao fundo.

Arrefecer o arroz: Retira a panela do lume e deixa o arroz arrefecer completamente. Retira o pau de canela.

Bater: Quando o arroz estiver frio, coloca no liquidificador juntamente com o leite integral, o leite condensado e a essência de baunilha. Bate até obter uma mistura lisa e cremosa. Se preferires uma chicha mais líquida, podes adicionar um pouco mais de leite.

Refrigerar: Despeja a chicha num jarro e leve ao frigorífico por pelo menos 2 horas para ficar bem fria.

Servir: Serve a chicha bem gelada com bastante gelo picado.

### Dicas:

Podes ajustar a quantidade de leite condensado de acordo com o teu gosto para uma chicha mais ou menos doce.

Para uma chicha mais espessa, usa menos leite ao bater. Se preferires mais líquida, adicione mais leite.

## Ingredientes

Para o guisado:

- Carne de vaca, Carne de porco, Frango
- Azeitonas verdes (sem caroço)
- Uvas passas, Alcaparras, Cebola, Pimento(vermelho),Alho, Pimenta doce, Tomate, Caldo de frango ou carne, Cominhos, Orégãos
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo ou banha para refogado

Para a massa:

- Farinha de milho pré-cozida (para arepas)
- Caldo de carne ou frango (para dar sabor)
- Banha de porco
- Sal a gosto
- Outros ingredientes:
- Folhas de banana (para envolver as hallacas)e corda fina para amarrar



## Hallacas



4 pessoas



1h30

### Preparar o guisado:

Cozinha as carnes (vaca, porco e frango) separadamente em água com sal até ficarem macias.

Desfia as carnes e reserve.

Numa frigideira grande, refoga a cebola, o alho, a pimenta doce e o pimento picados em óleo ou banha até ficarem bem dourados. Adiciona os tomates, o caldo e as carnes desfiadas.

Incorpora as azeitonas, uvas passas, alcaparras, cominhos, orégãos, sal e pimenta.

Cozinha tudo em fogo baixo até o guisado engrossar e os sabores se integrarem bem.

### Preparar a massa:

Aquece o caldo de carne ou frango com o tomate(para dar cor vermelha à massa) e a banha de porco (se a usares).



## Hallacas

Numa tigela grande, mistura a farinha de milho com o caldo quente.

Adiciona sal a gosto e amassa até obter uma massa suave e húmida.

### Montagem das hallacas:

Lava e seca as folhas de bananeira. Corta em pedaços retangulares, suficientemente grandes para envolver a hallaca. Passa as folhas de bananeira por uma chama ou numa frigideira quente para que amoleçam.

Coloca uma folha de bananeira sobre uma superfície plana e estende uma porção de massa sobre a folha, formando um retângulo.

Coloca uma colherada do guisado no centro da massa e adiciona um par de azeitonas, alcaparras e passas.

Dobra os lados da folha de bananeira em direção ao centro e depois enrola a hallaca.

Atar as hallacas com o fio para que mantenham a sua forma durante cozedura.

### Cozinhar as hallacas:

Coloca as hallacas numa panela grande com água a ferver e cozinha-as durante aproximadamente 1 hora ou até estarem bem cozidas.

# Colômbia



## Informações Gerais

- Nome Oficial: República da Colômbia
- Capital: Bogotá
- População: Aproximadamente 52 milhões de habitantes (2025)
- Área: 1.141.748 km<sup>2</sup> (um dos maiores países da América do Sul)
- Idioma Oficial: Espanhol
- Moeda: Peso colombiano (COP)

## Cultura e Sociedade

- Música e Dança: O Cumbia e o Vallenato são ritmos tradicionais, enquanto a Salsa tem grande popularidade. A Bachata também é bastante dançada.
- Literatura: A Colômbia é o país de Gabriel García Márquez, Nobel de Literatura, autor de "Cem Anos de Solidão", um marco do realismo mágico.
- Festas: O Carnaval de Barranquilla e o Festa de la Candelaria em Pasto são festas tradicionais. A Festa de las Flores em Medellín também é um grande evento cultural.
- Culinária: A gastronomia colombiana é variada e rica. A Fruta é um destaque, com frutas como maracujá, manga e graviola.
- Religião: A maioria da população é católica, com várias festas religiosas ao longo do ano, como a Semana Santa.

## Curiosidades

- Café Colombiano: O café colombiano é considerado um dos melhores do mundo, com sua produção localizada principalmente na região da Zona Cafetera.
- Cidade mais alta do mundo: Bogotá, a capital, é a maior cidade e a mais alta capital do mundo, situada a 2.640 metros acima do nível do mar.
- Diversidade étnica: A Colômbia tem uma grande diversidade étnica, com grupos indígenas, afro-colombianos, mestiços e descendentes de europeus.



## Localização e Geografia

- Continente: América do Sul
- Limites: Ao norte, o Mar do Caribe; a leste, a Venezuela e o Brasil; ao sul, o Peru e o Equador; a oeste, o Panamá e o Oceano Pacífico.
- Cordilheira dos Andes;
- Clima: O clima varia conforme a altitude. Em regiões mais baixas, o clima é tropical, enquanto nas áreas mais altas, o clima é temperado e até frio nas montanhas.
- Biodiversidade: O país é um dos mais biodiversos do mundo, com uma grande variedade de fauna e flora.

## Economia

- Agronegócio: A Colômbia é uma das maiores produtoras mundiais de café, flores, bananas e carne bovina.
- Indústria: A indústria da petroquímica, têxtil e mineradora. O país é um grande exportador de ouro e esmeraldas.
- Economia Digital: A Colômbia tem investido fortemente no setor de tecnologia e inovação, com várias startups e hubs tecnológicos, especialmente em cidades como Bogotá e Medellín.

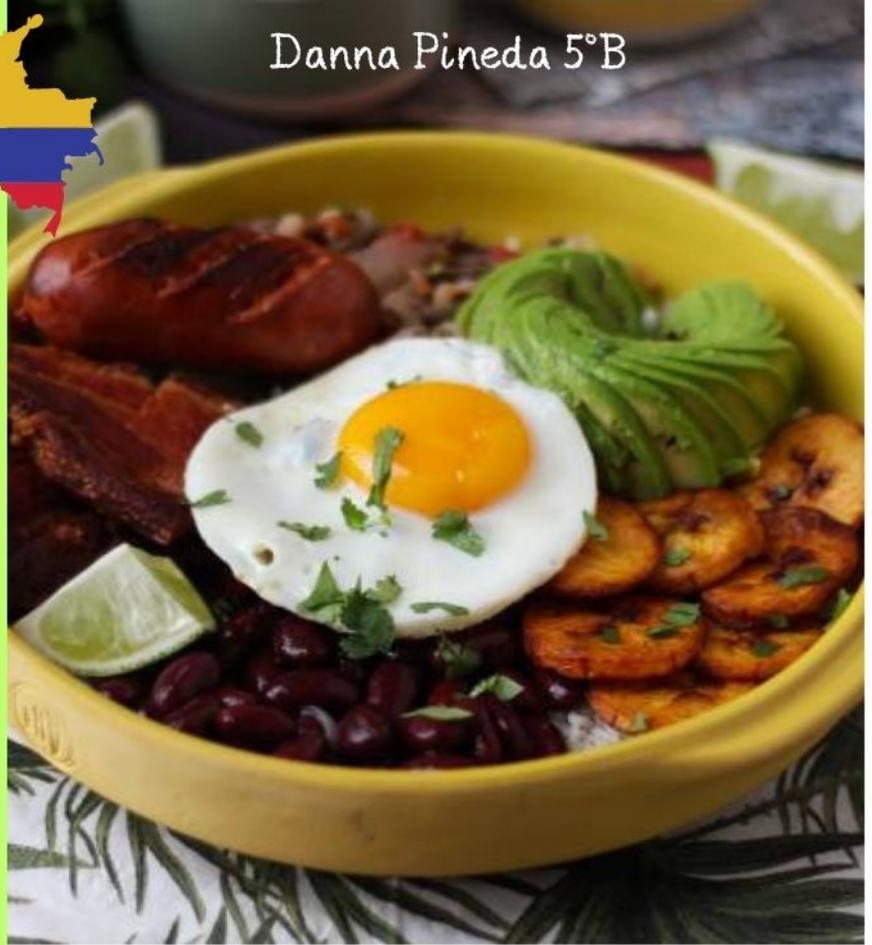
## Política

- Sistema de Governo: República presidencialista. O presidente é eleito por voto direto e serve um mandato de 4 anos. O sistema político inclui o Congresso bicameral (Senado e Câmara dos Representantes).



## Ingredientes

- 350 g de carne picada (bovina)
- 450 g de torresmo (pele de porco frita)
- 450 g de feijão vermelho
- 4 linguças
- 1 dente de alho
- 4 arepas de milho
- 4 ovos
- 450 g de arroz
- 2 bananas-da-terra maduras
- 200 g de cebola
- 3 tomates
- 2 abacates
- 1 folha de louro
- 1 pitada de cominho
- Sal a gosto
- Óleo



## Bandeja Paisa



4 pessoas



1h30

Para o arroz: usa 2 chávenas de arroz para 4 chávena de água.

Cozinha em fogo médio por 15 minutos. Desliga o fogo, tapa a panela e deixa descansar por 5 minutos.

Para as bananas: Corta as bananas em rodelas e frita até dourarem. Coloca sobre papel toalha para absorver o excesso de óleo.

Para o molho: corta a cebola e o tomate em cubos e pica o alho bem fino. Refoga a cebola no óleo por 4 minutos, adiciona sal, depois o tomate, o alho e o cominho. Mistura bem e cozinha por mais 2 minutos.

Carnes e ovos: numa frigideira, cozinha a carne picada e as linguças até dourarem. Retira e, na mesma frigideira, frita os ovos. Noutra frigideira, frita os torresmos até ficarem crocantes.

Montagem da bandeja: num prato grande, dispõe arroz, feijão, bananas fritas, carne picada, linguças, torresmo e o ovo (sobre o arroz). Corta o abacate em fatias e acrescenta as arepas.

## Ingredientes

- 3 litros de leite
- 2 chávenas e meia de amido de milho (maizena)
- 2 vagens de baunilha para aromatizar
- 1/2 kg de rapadura ralada (ou açúcar mascavado, se não encontrar rapadura)
- 2 colheres de sopa de manteiga
- Canela em pó para decorar
- Formas individuais ou uma forma grande



## Natillas

🍴 12 a 15 porções

🕒 40 a 50 minutos

Misturas meio litro de leite com o amido de milho numa tigela até obter uma pasta bem homogénea.

O restante leite, ou seja, os dois litros e meio, colocas num tacho e leva a ferver em lume brando juntamente com a rapadura e as vagens de baunilha.

Mexe a mistura regularmente até começar a ferver.

Adiciona à mistura quente o preparado do meio litro de leite com o amido de milho e as duas colheres de manteiga.

Reduz o lume, mexe continuamente a mistura das natillas e deixa ferver durante 10 minutos.

Depois dos 10 minutos de fervura, desliga o lume e verte o preparado em várias taças ou formas individuais, ou então numa forma grande, e deixa arrefecer. No momento de servir, podes polvilhar canela por cima de cada porção para melhorar tanto o sabor como a apresentação das natillas colombianas.

# Suíça

## Informações Gerais

A Suíça fica na Europa Central, sendo um dos países alpinos. É limitada por Alemanha (norte), França (oeste), Itália (sul), Áustria e Liechtenstein (leste).

Capital:

A capital é Berna (Bern) — uma bela cidade medieval, cheia de história, onde se concentra o poder político do país.

### População:

Cerca de 8,7 milhões de habitantes (2024), distribuídos pelas 26 comunas (chamadas de cantões) que formam a confederação.

A Suíça é um país multilíngue, sendo que quatro línguas estão presentes:

- Alemão (mais falado)
- Francês
- Italiano
- Reto-romanche (minoritário)

## Cultura e Sociedade

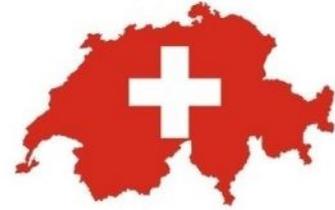
A cultura suíça é fruto de uma rica mistura de influências alemãs, francesas e italianas, sendo um reflexo de suas quatro línguas oficiais (alemão, francês, italiano e reto-romanche).

Algumas das tradições culturais mais emblemáticas estão nas festividades, nas músicas folclóricas (com o alphorn), nas danças, nas queijarias (o fondue é um clássico) e nas chocolaterias, que produzem algumas das guloseimas mais apreciadas do planeta.

A arte, o design, a relojoaria e a engenharia estão profundamente presentes na alma do país — que é sinônimo de qualidade, organização e pontualidade.

## Curiosidades

- A Suíça é o único país do mundo que exibe uma bandeira quadrada.
- É o maior consumidor per capita de chocolate (mais de 11kg/ano por pessoa).
- A Suíça é sede de várias organizações internacionais, como a Cruz Vermelha, o Fórum Econômico Mundial (Davos) e parte das Nações Unidas.
- O serviço de comboio é um dos mais pontuais do planeta — é quase um assunto de orgulho nacional!
- A Suíça é um dos países com o melhor índice de qualidade de vida (segurança, educação, assistência médica, estabilidade).



## Localização e Geografia

Com uma superfície de cerca de 41.285 km<sup>2</sup>, é um dos menores países da Europa.

O seu território é dominado pelas Alpes, pelas montanhas do Jura e pelo planalto central, onde estão concentradas as principais cidades, como Zurique, Genebra, Basileia e Berna (a capital).

## Economia

Com uma estrutura económica robusta, a Suíça é um dos países mais ricos per capita do mundo.

Seu PIB é formado principalmente pelos setores de serviços, pelas finanças (bancos), pelas indústrias de maquinaria, relojoaria, farmácia (Novartis, Roche) e pelo turismo.

A moeda é o franco suíço (CHF) — uma das mais valiosas e estáveis do planeta.

## Política

A Suíça é uma confederação federal, formada por 26 cantões, cada um com grande autonomia nas suas leis, na educação, na assistência social e na tributação.





## Ingredientes

- 500g de batatas fatiadas finamente
- 200g de Tomme Vaudoise (sem a casca, cortada em cubos ou lascas)
- 200ml de natas
- Alho picado
- Sal, pimenta e noz-moscada a gosto



## Batatas Gratinadas com Tomme Vaudoise



4 pessoas



1h30

Pré-aquece o forno a 180°C.

Unta uma travessa com manteiga e esfrega um dente de alho.

Distribui as batatas em camadas, temperadas com sal, pimenta e noz-moscada.

Intercala camadas de batata com pedaços de Tomme Vaudoise.

Rega com natas e leve ao forno por cerca de 40–45 minutos, até dourar.

## Ingredientes



- 250 g de farinha de trigo
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 1 colher de sopa de manteiga derretida
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de natas (ou leite)
- 1 colher de sopa de aguardente (kirsch ou grappa) – opcional
- Óleo para fritar (girassol ou outro neutro)
- Açúcar em pó para polvilhar



## Fasnachtschüechli

🍴 12–15 pastéis 🕒 1 hora a 1h10min

Fazer a massa: Numa tigela, mistura a farinha com o sal e o açúcar. Junta os ovos, as natas, a manteiga derretida e a aguardente (se usares). Amassa bem até obteres uma massa lisa e elástica. Cobre com um pano e deixa repousar durante 30 minutos.

Esticar a massa: Divide a massa em 12 a 15 porções. Estende cada porção com o rolo (ou máquina de massa) até ficar muito fina – quase translúcida. Dá forma redonda (cerca de 20–25 cm de diâmetro). Podes usar um prato como molde.

Fritar: Aquece o óleo numa frigideira funda (a 180 °C aprox.). Frita cada disco, um de cada vez, durante alguns segundos de cada lado, até ficar dourado e estaladiço. Deixa escorrer em papel absorvente.

Finalizar: Depois de frios, polvilha generosamente com açúcar em pó.  
quanto tempo confeção

# Chile

## Informações Gerais

- Nome oficial: República do Chile
- Capital: Santiago
- População: Aproximadamente 19,5 milhões de habitantes (2024)
- Idioma oficial: Espanhol
- Moeda: Peso chileno (CLP)
- Governo: República democrática presidencialista

## Cultura e Sociedade

- Influência mista de culturas indígenas (como os Mapuches) e colonização espanhola.
- Forte senso de identidade regional: norte desértico, centro urbano e agrícola, sul patagônico.
- Dois prêmios Nobel de Literatura: Gabriela Mistral (1945) e Pablo Neruda (1971).
- Estilos tradicionais como a cueca (dança nacional) e música andina com flautas e charangos.
- Rock chileno e música alternativa são fortes, especialmente desde os anos 1980.
- Muitos frutos do mar devido à longa costa — destaque para ceviche chileno, congrio e mariscos.
- Vinhos chilenos são internacionalmente reconhecidos, especialmente os de Cabernet Sauvignon e Carmenere.

## Curiosidades

- País mais longo do mundo (norte a sul)
- Abriga o deserto mais seco do planeta
- Produtor mundial de vinhos premiados
- País com forte tradição de protestos estudantis
- Ilha de Páscoa pertence ao Chile
- Tem mais de 90 vulcões ativos
- A cueca é a dança nacional



## Localização e Geografia

- Continente: América do Sul
- Posição: Faixa estreita na costa oeste da América do Sul
- Latitude aproximada: Entre 17° S e 56° S
- Fronteiras:
- Norte: Peru
- Nordeste: Bolívia
- Leste: Argentina (ao longo da Cordilheira dos Andes)
- Oeste: Oceano Pacífico

## Economia

- Uma das economias mais estáveis e abertas da América Latina.
- Principal exportador mundial de cobre (responsável por mais de 50% das exportações do país).
- Outros setores relevantes:
- Mineração (lítio, ouro, prata)
- Agronegócio (frutas, vinhos, pescados)
- Turismo (Patagônia, Atacama, Rapa Nui)
- Serviços financeiros e tecnologia (em crescimento)

## Política

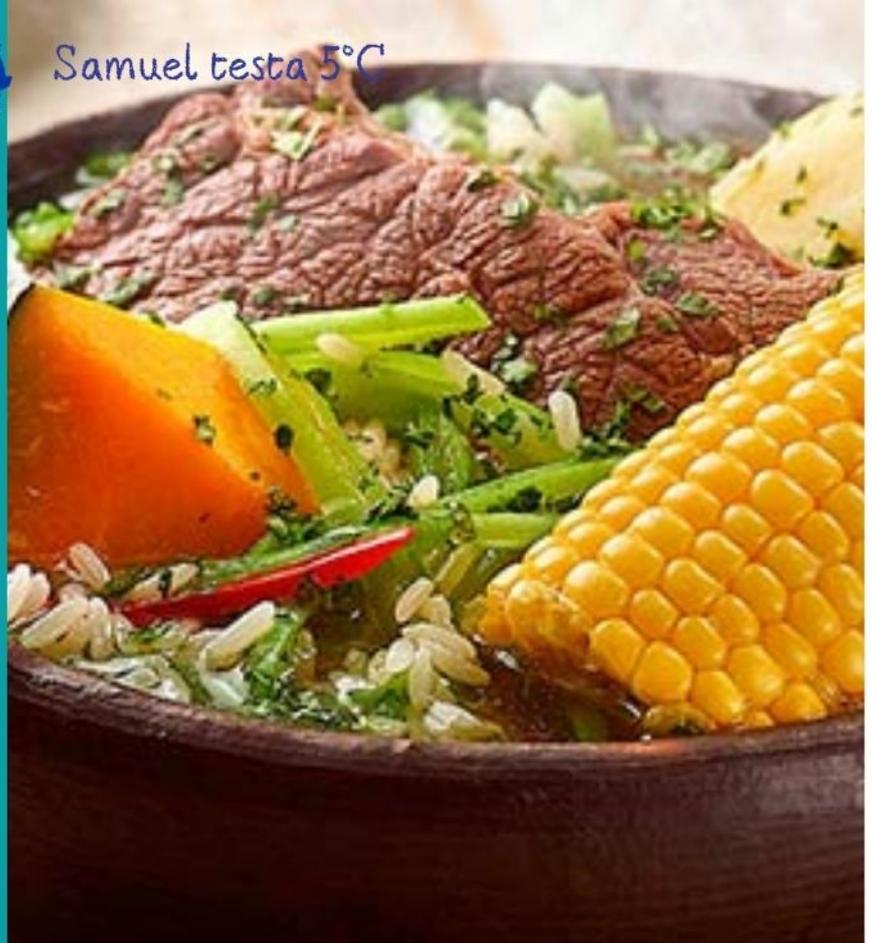
- Presidente atual: Gabriel Boric (desde 2022), jovem líder de esquerda
- Mandato presidencial: 4 anos, sem reeleição imediata
- Poderes da República
- Executivo: Presidente + ministros
- Legislativo: Congresso Nacional (Senado + Câmara dos Deputados)
- Judiciário: Independente, com Suprema Corte e Tribunal Constitucional



Samuel testa 5°C

## Ingredientes

- 4 pedaços de carne com osso
- 1 cebola média cortada em quartos
- 2 dentes de alho picados
- 2 cenouras cortadas em rodelas grossas
- 4 pedaços de abóbora (com casca)
- 4 batatas médias inteiras e descascadas
- 1 espiga de milho cortada em 4 pedaços (ou milho em rodelas)
- 1 pimento verde (opcional)
- 1 punhado de arroz (cerca de 1/4 chávena por pessoa)
- Salsa ou coentros picados para finalizar
- Sal e pimenta a gosto
- Óleo para refogar
- Água (cerca de 1,5 a 2 litros)



## Cazuela Chilena



6 pessoas



1h

### Refoga a base:

Numa panela grande, aquece um fio de óleo e doura os pedaços de carne por todos os lados. Adiciona a cebola e o alho, e refoga por alguns minutos até a cebola ficar transparente.

### Cozinha a carne:

Adiciona água suficiente para cobrir bem a carne. Tempera com sal e pimenta. Deixa cozinhar por cerca de 45 minutos a 1 hora (ou até a carne ficar macia). Se usares frango, o tempo será menor (cerca de 30 minutos).

### Adiciona os legumes:

Acrescenta as batatas, cenouras, abóbora, milho e, se quiser, o pimentão. Cozinha até os legumes estarem quase prontos (uns 20 minutos).

### Coloca o arroz:

Adiciona o arroz e cozinhe por mais 10 a 15 minutos até que ele esteja macio.

### Finaliza:

Ajuste o sal, desligue o fogo e salpique salsa ou coentros frescos por cima.