



PRÊMIO MERENDA NOTA 10 2019 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



E. M. EUGÊNIO LOURENÇO

BOB ESPONJA

INGREDIENTES:

- ✓ 1 Molho de couve
- ✓ 1 pimentão verde
- ✓ Tomate
- ✓ 5 dentes de alho
- ✓ cebola
- ✓ 1 dúzia e meia de ovos
- ✓ Sal à gosto
- ✓ Cheiro verde à gosto

MODO DE PREPARO:

- ✓ Junte todos os ingredientes, coloque no liquidificador e bata 3 minutos, ou o suficiente para triturar ou misturar todos os ingredientes
- ✓ Untar a forma com margarina e levar ao forno médio por 15 minutos.