



PRÊMIO MERENDA NOTA 10 2019 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



JARDIM DE INFÂNCIA DR. LUIZ SILVEIRA

DELÍCIA CREMOSA DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- ✓ 1kg de frango cortado em cubos
- ✓ 1Kg de abobrinha cortada em cubos
- ✓ 600g de cenoura ralada
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite
- ✓ 100g de cebola picada
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 2 copos de requeijão
- ✓ 100ml de azeite
- ✓ 100g de alho
- ✓ 200g de cebola
- ✓ 1 copo de requeijão

MODO DE PREPARO:

- ✓ Refogue os cubos de peito de frango no azeite, alho, cebola, sal e reserve.
- ✓ Refogue a abobrinha com a cenoura por aproximadamente 10 min, não colocar água
- ✓ Acrescentar o frango e o requeijão

Servir com arroz branco e salada de alface

RENDIMENTO: 15 porções