



PRÊMIO MERENDA NOTA 10 2019 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



CIEP 158 PROF MARGARIDA THOMPSON

ESCONDIDINHO DE ABÓBORA COM CARNE

INGREDIENTES:

- ✓ 1 kg de abóbora madura
- ✓ 1 cebola
- ✓ 1 colher de azeite
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 colher de sopa de farinha de trigo
- ✓ Cheiro verde
- ✓ 1 kg de carne cozida e desfiada com molho à gosto e bem sequinha
- ✓ 1 copo de requeijão

MODO DE PREPARO:

- ✓ Refogue a abóbora e cozinhe com pouca água
- ✓ Amasse e misture o ovo e em seguida acrescente a farinha de trigo
- ✓ Em um refratário despeje a metade com o molho de carne e com requeijão por cima do molho
- ✓ Cubra com a outra metade da massa e leve ao forno para gratinar.