



PRÊMIO MERENDA NOTA 10 2019 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



CIEP 477 – PROFª ROSA DA CONCEIÇÃO GUEDES

MEDALHÃO DE ABOBRINHA

INGREDIENTES:

- ✓ 1,5kg de abobrinha
- ✓ 500 gr de carne picada
- ✓ 2 tomates médios picados
- ✓ 2 cebolas médias
- ✓ 1 pimentão grande
- ✓ 2 colheres de margarina
- ✓ 4 colheres de farinha de trigo
- ✓ 3 copos de leite (600ml)
- ✓ 2 copos de requeijão

MODO DE PREPARO:

- ✓ Refogue a carne com cebola, tomate e pimentão
- ✓ Corte as abobrinhas em rodela de aproximadamente 3 cm, retire o miolo e coloque no tabuleiro e recheie com a carne
- ✓ Cubra com molho branco e finalize com colheradas de requeijão
- ✓ Leve ao forno por 25 minutos

Molho branco:

Refogue a cebola na margarina

Dissolva a farinha no leite, e acrescente ao refogado, até formar um creme acrescente o requeijão e misture, deixe engrossar

Rendimento: 10 porções