



# PRÊMIO MERENDA NOTA 10 2019 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



**C. M. PRESIDENTE CASTELO BRANCO**

## **MEXIDO APAIXONADO**

### **INGREDIENTES:**

- ✓ 1 Kg de arroz
- ✓ 200g de feijão
- ✓ 500g de carne bovina
- ✓ 2 cenouras médias
- ✓ Cheiro verde a gosto
- ✓ Alho e cebola a gosto
- ✓ Sal a gosto
- ✓ 4 colheres de sopa de óleo
- ✓ 6 ovos

### **MODO DE PREPARO:**

- ✓ Prepare o arroz como de costume e quando estiver quase pronto espalhe a cenoura ralada por cima para que fiquem prontos juntos e reserve
- ✓ Refogue e cozinhe a carne com os temperos e depois desfie bem fininha e reserve
- ✓ Cozinhe o feijão até que fique macio e inteiro, refogue no alho e reserve
- ✓ Cozinhe os ovos, corte em pedaços e reserve
- ✓ Misture todos os ingredientes em uma panela e depois espalhe os ovos picados e o cheiro verde

Rendimento: 15 porções