



PRÊMIO MERENDA NOTA 10 2019 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



E.M. EPITÁCIO CAMPOS

RAGÚ Á MODA EPITÁCIO

INGREDIENTES:

- ✓ 3 kg de patinho
- ✓ 100g de alho
- ✓ 3 cebolas grandes
- ✓ sal a gosto
- ✓ 4 tomates
- ✓ cheiro verde a gosto
- ✓ 1 pimentão
- ✓ 1 cenoura
- ✓ 1kg de chuchu
- ✓ 2 kg de abobrinha
- ✓ manteiga ou azeite

MODO DE PREPARO:

- ✓ Corte o carne em cubos e refogue
- ✓ Coloque o tomate, pimentão e a cenoura
- ✓ Deixar cozinhar e apurar o molho
- ✓ Finalize com cheiro verde

Sirva com legumes refogados