



ARROZ PRIMAVERA

INGREDIENTES

Brócolis picado - 1 unidade
Cebola picada - 1 unidade grande
Cenoura picada - 1 unidade
Arroz - 1kg
Orégano - a gosto
Repolho picados - ½ unidade
Sal - o mínimo
Tempero verde - a gosto
Tomate - 2 unidades

MODO DE FAZER

Refogue a cebola e o tomate.
Acrescente os vegetais pré-cozidos ao molho.
Tempere com sal e orégano.
Cozinhe o arroz, agregue o molho com vegetais.
Por último salpique o tempero verde picado.

RENDIMENTO

25 porções

Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd