



## **BAIÃO DE DOIS**

### **INGREDIENTES**

Alho - 10 dentes  
Arroz - 5 xícaras  
Carne bovina - 500g  
Cebola picada - 5 xícaras  
Feijão - 5 xícaras  
Óleo de Soja - 10 colheres (sopa)  
Sal - o mínimo  
Salsa - a gosto

### **MODO DE FAZER**

Em uma panela doure a cebola e o alho, acrescente o feijão, junte água e cozinhe.  
Quando estiver cozido, mas ainda firme acrescente o arroz, lavado e escorrido, tempere com sal e deixe cozinhar.  
Se precisar, acrescente mais água.  
Quando o arroz estiver no ponto, agregue a carne (cozida e desfiada) e deixe em fogo brando por mais alguns minutos.  
Cubra com salsa picada.

### **RENDIMENTO**

20 porções

**Equipe Técnica de Nutricionistas**  
**Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd**