



CARNE AO CREME

INGREDIENTES

Alho - 4 dentes
Carne moída ou picada - 300g
Cebola - 2 colheres (sopa)
Farinha de Trigo - 6 colheres (sopa)
Leite UHT ou Leite em Pó diluído - 6 xícaras
Margarina - 2 colheres (sopa)
Óleo de Soja - 4 colheres (sopa)
Sal - o mínimo
Salsa - a gosto
Tomate picado - 2 xícara

MODO DE FAZER

Refogue a cebola e o alho, adicione e refogue a carne, tempere com sal e agregue o tomate picado. Reserve.
À parte, derreta a margarina, depois vá acrescentando a farinha de trigo e a seguir o leite, mexendo sempre.
Tempere com sal e assim que engrossar misture a carne refogada.
*Se tiver talos, acrescente ao creme branco, bem picadinhos.

RENDIMENTO

10 porções

Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd