



CARNE SUÍNA COM LEGUMES

INGREDIENTES

Abóbora com casca - 4 xícaras
Alho - 2 dentes
Carne Suína em cubos - 300g
Cebola - 4 colheres (sopa)
Chuchu com casca - 4 xícaras
Óleo de Soja - 4 colheres (sopa)
Sal – o mínimo

MODO DE FAZER

Refogue a carne em cubos já temperada, cebola, alho e cozinhe até dourar.
Junte o chuchu e a abóbora picados e deixe cozinhar até ficar “al dente”.
Salpique a salsa e sirva a seguir.

RENDIMENTO

10 porções

Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMed