



FRANGO XADREZ

INGREDIENTES

Alho - a gosto
Brócolis picado - 1 molho de grande
Cebola em cubos - 1 unidade grande
Cenoura em rodela - 3 unidades médias
Frango cortados em cubos - 1 kg
Orégano - a gosto
Sal - o mínimo
Tomate em cubos - 1 unidade grande

MODO DE FAZER

Refogue o frango temperado com sal, alho e orégano.
Acrescente a cebola e o tomate, nessa ordem e refogue por alguns minutos.
Junte a cenoura e o brócolis, pré-cozidos, e deixe cozinhar mais um pouco.

RENDIMENTO

30 porções

Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd