



HAMBÚRGUER DE PEIXE

INGREDIENTES

Água - 1/3 xícara
Cebola - 1 unidade ralada
Óleo de Soja - o mínimo
Ovo - 1 unidade
Pão de Forma - 1/2 pacote
Peixe em filés - 2kg
Sal - o mínimo

MODO DE FAZER

Em uma panela, em fogo médio, cozinhe o peixe na água por 5 minutos e desfie com um garfo. Reserve.
Umedeça o pão na água e passa por uma peneira.
Em uma vasilha, mistura o pão, o ovo, a cebola, o peixe e o sal.
Modele a massa em formato de hambúrguer.
Asse em forno médio.

RENDIMENTO

30 porções

Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd