



MACARRÃO DE PEIXE

INGREDIENTES

Alho - 2 dentes picados
Cebola - 1 unidade picada
Massa cozida - 1 pc
Óleo de Soja - o mínimo
Peixe em filé - 2kg
Sal - o mínimo
Tomate - 6 unidades sem pele e sem semente
Molho Branco = Receita Base

MODO DE FAZER

Em uma panela, em fogo médio, refogue a cebola e o alho por 3 minutos ou até dourar.
Adicione o tomate, o peixe, o sal e cozinhe em fogo baixo, por 5 minutos.
Tempere com tempero verde e desligue o fogo.
Tempere com sal, coloque o molho branco e desligue o fogo.
Espalhe por cima o macarrão cozido, misture e sirva.

RENDIMENTO

20 porções

Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd