



MOQUECA DE PEIXE DO CRISTÓVÃO

INGREDIENTES

Cebola - 1kg
Farinha de Mandioca* - 1 xícara
Óleo de Soja – o mínimo
Ovo cozido - 6 unidades
Peixe em Filé - 1kg
Pimentão - 1 unidade
Sal - o mínimo
Tempero Verde - a gosto
Tomate - 4 unidades

MODO DE FAZER

Ferva o peixe com água e sal, desfie e reserve.
Faça um molho com cebola, tomate e pimentão, refogue sem água.
Acrescente o peixe ao molho, fora do fogo.
Torre a farinha de mandioca com pouco óleo.
Mistura a farinha ao molho de peixe, coloque os ovos picados e o tempero verde por cima.

**Farinha de Mandioca não é um gênero distribuído pelo NAE.*

RENDIMENTO

15 porções

**RECEITA ELABORADA PELAS MANIPULADORAS DE ALIMENTOS DA
E.M.E.F. CRISTÓVÃO PEREIRA DE ABREU**

**Equipe Técnica de Nutricionistas
Núcleo de Alimentação Escolar/SMEd**