



MOQUECA DE PEIXE

INGREDIENTES

Alho - a gosto
Cebola - ½ kg
Extrato de Tomate - ½ lata
Farinha de Mandioca* - 1kg
Óleo de Soja - o mínimo
Peixe em Filé - 2kg
Sal - o mínimo
Tomate - ½ kg

MODO DE FAZER

Faça um molho usando a massa de tomate, o tomate, a cebola, o sal e um pouco de óleo.
Cozinhe o peixe nesse molho e desfie-o.
Torre a farinha de mandioca e, depois, misture no molho com peixe desfiado.

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

RENDIMENTO

15 porções

**RECEITA ELABORADA PELA MANIPULADORA DE ALIMENTOS DA
E.M.E.F. RENASCER**

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