



OMELETE DE PEIXE DO SANT'ANA

INGREDIENTES

Peixe em Filé - 4kg
Cebola – 1kg picada
Tomate – 1kg sem pele e picado
Ovo – 2 dúzias (batido em batedeira)
Óleo de soja - 3 colheres (sopa)
Sal - o mínimo
Tempero Verde - a gosto

MODO DE FAZER

Leve o peixe descongelado à panela com sal, em fogo baixo, após a fervura do peixe, retire o excesso de água, delicadamente para não quebrar o peixe. Coloque o óleo e os temperos picados por cima do peixe, em seguida, despeje os ovos batidos com sal, espalhando por cima do peixe, tampe a panela em fogo baixo até o ponto de cozido. Sirva com tempero verde picado.

RENDIMENTO

50 porções

RECEITA ELABORADA PELAS MANIPULADORAS DE ALIMENTOS:

VERA, NELMA, SANTA E ALESSANDRA DA E.M.E.F. SANT'ANA

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