



PEIXE AO MOLHO HELESMED

INGREDIENTES

Alho - 2 dentes
Cebola - 4 unidades picada
Extrato de tomate - ½ latas
Óleo de Soja - 2 colheres (sopa)
Orégano - a gosto
Peixe em filés - 1kg
Pimentão - 1 unidade picada
Requeijão - 2 potes
Sal - o mínimo
Tempero Verde - a gosto
Tomate - 6 unidades picada

MODO DE FAZER

Em fogo médio, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
Após dourar, adicione tomate, extrato, pimentão e cozinhe até ferver.
Junte o peixe e o sal, cozinhe de 10 a 15 minutos.
Desligue o fogo e misture o requeijão e o orégano.
Decore com tempero verde.

RENDIMENTO

20 porções

**RECEITA ELABORA PELAS MANIPULADORAS DE ALIMENTOS:
MARIA DO CARMO, SANDRA MARA, MARIA GISELE, ALISANGELA,
KALLY e KATIA CILENE DA E.M.E.F. HELENA SMALL**

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