



## **PEIXE CROCANTE**

### **INGREDIENTES**

Alho - 4 dentes  
Farinha de Milho - quanto baste  
Limão - 1 unidades  
Óleo de Soja - o mínimo  
Ovo - quanto baste  
Peixe em filés - 1kg  
Sal - o mínimo

### **MODO DE FAZER**

Seque os filés de peixe com papel toalha.  
Tempere com sal, alho e limão.  
Bata os ovos.  
Passe os filés na farinha de milho temperada com sal e orégano, depois nos ovos batidos e, novamente, na farinha de milho.  
Unte uma forma e disponha os files empanados.  
Leve ao forno quente até aprontar.

### **RENDIMENTO**

20 porções

**RECEITA ELABORA PELAS MANIPULADORAS DE ALIMENTOS:  
ZENI MARIA F. LACERDA e MARCIA ELENA S. ECHEVERRI DA  
E.M.E.F. OLAVO BILAC**

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