



## **PEIXE EMPANADO NO FORNO**

### **INGREDIENTES**

Alho - 6 dentes  
Amido de Milho - quanto baste  
Farinha de Trigo - quanto baste  
Limões - 2 unidades  
Orégano - a gosto  
Ovo - 1 dúzia  
Peixe em Filé - 2kg  
Sal - o mínimo

### **MODO DE FAZER**

Tempere os filés, empane passando na farinha misturada ao amido e nos ovos batidos.  
Unte uma assadeira, coloque os filés e leve ao forno por, aproximadamente, 30 minutos.  
Ficam bem sequinhos.

### **RENDIMENTO**

30 porções

**RECEITA ELABORADA PELAS MANIPULADORAS DE ALIMENTOS DA  
E.M.E.F. Profª ZENIR DE SOUZA BRAGA**

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