



PRÊMIO MERENDA NOTA 10 2019 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



E.M. JOSÉ JUAREZ REIS

FRANGO ENCANTADO

INGREDIENTES:

- ✓ 3 kg de frango desfiado
- ✓ 1 kg de cenoura cozida em rodela
- ✓ 12 ovos cozidos cortados em diagonal
- ✓ 250g de feijão carioquinha cozido
- ✓ 250g de feijão preto
- ✓ 2 tomates
- ✓ Alho
- ✓ Cebola
- ✓ Sal
- ✓ Verduras (couve e repolho)
- ✓ Azeite

MODO DE PREPARO:

- ✓ Refogue o frango em alho, cebola e sal.
- ✓ Corte todas as verduras
- ✓ Junte os feijões, tomate, cenoura, verduras, frango e faça uma salada .