



# PRÊMIO MERENDA NOTA 10 2019 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



**E.M. ROSA CARELLI DA COSTA**

## **INHOQUE NUTRITIVO**

### **INGREDIENTES:**

- ✓ 4 xícaras de arroz cozido
- ✓ 4 xícaras de água
- ✓ 2 xícaras de farinha de trigo
- ✓ 1 xícara de aveia
- ✓ 4 ovos
- ✓ 2 colheres de margarina
- ✓ 1 beterraba ou 1 cenoura ou 1 molho de cheiro verde
- ✓ sal a gosto

### **Molho:**

- ✓ 1 kg de peito de frango desfiado ou 1 kg de carne picada
- ✓ 1 pct de molho de tomate
- ✓ 200g de cebola picada
- ✓ 75g de alho amassado
- ✓ 500g de tomate picado
- ✓ óleo para dourar
- ✓ 1 lata de ervilha
- ✓ 1 lata de milho
- ✓ cheiro verde
- ✓ sal a gosto

### **MODO DE PREPARO:**

- ✓ No liquidificador bata o arroz, os ovos, cheiro verde ou a beterraba ou a cenoura com água.
- ✓ Em uma panela coloque todos os ingredientes batidos e deixe ferver, acrescente a farinha de trigo e a aveia, mexa até soltar do fundo
- ✓ Vire em um tabuleiro, enrole e corte em cubinhos
- ✓ Doure a cebola e o alho, acrescente o frango desfiado ou carne picadinha e refogue.
- ✓ Coloque o molho de tomate, tomate picado, o cheiro verde, o milho e a ervilha, deixe cozinhar por 20 minutos
- ✓ Sirva o inhoque com o molho de sua preferência