



# PRÊMIO MERENDA NOTA 10 2019 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



**E. M. ALOISIO CAUTIEIRO HORTA**

## **MUFFINS À MODA ALOÍSIO**

### **INGREDIENTES:**

- ✓ 6 ovos
- ✓ 250g de peixe cozido, escorrido e picado
- ✓ 150g de legumes ( cenoura (50g), batata (50g) e repolho (50g), cozidos, escorridos e bem picados
- ✓ 1 colher de sopa de óleo
- ✓ 1 colher de sopa de azeite
- ✓ ½ cebola pequena picada
- ✓ 1 dente de alho grande
- ✓ 50g de farinha de mandioca
- ✓ 50g de farinha de trigo
- ✓ ½ tomate sem pele e sem semente
- ✓ ½ pimentão picadinho
- ✓ Cheiro verde a gosto
- ✓ ½ colher de chá de fermento em pó

### **MODO DE PREPARO:**

- ✓ Descasque, pique, cozinhe e escorra bem todos os legumes (al dente)
- ✓ Refogue o alho, cebola e o alho, acrescente o peixe e os legumes, reserve
- ✓ Bata as claras em neve e reserve as gemas para uso posterior
- ✓ Adicionar o peixe, os legumes, o tomate, pimentão, cheiro verde, gemas, farinha de mandioca, fermento e o sal às claras em neve delicadamente
- ✓ Em um tabuleiro untado com azeite e farinha de trigo, despeje toda a mistura e leve ao forno pré aquecido por aproximadamente 10 minutos.
- ✓ Servir acompanhado de arroz e salada de alface e tomate

Rendimento: 7 pessoas