



PRÊMIO MERENDA NOTA 10 2019 SECRETARIA MUNICIPAL DE EDUCAÇÃO



CRECHE M. KELMA TAVARES FAJARDO REIS

PANQUECAS DE FORNO ARCO - ÍRIS

INGREDIENTES:

Massa:

- ✓ 2 xícaras de leite
- ✓ 1 ½ xícara de aveia em flocos
- ✓ ½ xícara de farinha de trigo
- ✓ 1 colher de sopa de margarina
- ✓ 1 colher de chá de sal
- ✓ 2 ovos
- ✓ 100g de beterraba, cenoura e couve

Recheio:

- ✓ 550g de peito de frango
- ✓ 1 cebola
- ✓ 4 dentes de alho
- ✓ 3 tomates grandes
- ✓ Cheiro verde
- ✓ Sal à gosto
- ✓ 1 copo de requeijão

Molho Branco:

- ✓ 3 colheres de farinha de trigo
- ✓ 2 colheres de manteiga
- ✓ 1 xícara de leite
- ✓ 1 copo de requeijão
- ✓ Sal à gosto

MODO DE PREPARO:

- ✓ Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador
- ✓ Cozinhe o frango com alho, sal e cebola, desfie. Acrescente tomate, requeijão e cheiro verde, volte ao fogo para cozinhar
- ✓ Prepare o molho branco
- ✓ Em um refratário intercale as massas com uma camada de molho e finalize levando ao forno.