

Anexo II - Ficha Técnica

NOME DA RECEITA: GALINHADA NUTRITIVA

QUANTIDADE DE PORÇÕES: 30. TEMPO DE PREPARO: 2 HORAS



INGREDIENTES	QUANTIDADES
FRANGO	UM INTEIRO (2 KG)
ARROZ	2 KG
CEBOLA	3 MÉDIAS
TOMATE	1 GRANDE
ALHO	1 CABEÇA MÉDIA
PIMENTÃO	2 GRANDES
CHEIRO VERDE	2 MAÇOS
OLÉO	1 COPO AMERICANO
VINAGREIRA/QUIABO/ABOBRINHA/SAL	À GOSTO
MACAXEIRA	1 KG
CREME DE LEITE	1 CAIXA 200 G
LEITE EM PÓ	1 COPO AMERICANO
MELANCIA	À CRITÉRIO

MODO DE PREPARO

GALINHADA: Após limpar e cortar o frango, temperar com sal e alho. Em uma panela, colocar o óleo e levar ao fogo. Em seguida, adicionar o frango e refogar por cerca de 5 minutos. Acrescentar 1 litro de água quente e deixar cozinhar até secar. Depois, adicionar os outros temperos já refogados e deixar fritar bem. Em seguida, juntar o arroz, mexendo bem, e por fim adicionar 3 litros de água quente, aguardando o cozimento.

PURÊ: Cozinhar a macaxeira com sal até ficar macia. Amassar bem e adicionar, aos poucos, creme de leite e leite em pó até atingir a consistência desejada. Finalizar com cheiro-verde e cebola refogada.

CUXÁ COM ABOBRINHA E QUIABO: Cozinhar o cuxá, bater e reservar. Em uma panela, adicionar os temperos, a abobrinha e o quiabo picados, refogando bem. Deixar cozinhar por alguns minutos e, em seguida, acrescentar o cuxá reservado, misturando para finalizar o preparo. Servir no prato com pequenas porções de cada preparação.