

## Ficha Técnica

NOME DA RECEITA: Arroz cremoso CEI Mundo Feliz

QUANTIDADE DE PORÇÕES 15. TEMPO DE PREPARO 60 MIN.



| INGREDIENTES             | QUANTIDADES        |
|--------------------------|--------------------|
| Filé de tilápia desfiado | 3 filés grandes    |
| Arroz branco cozido      | 3 xícaras          |
| Cenoura ralada           | 1 unidade grande   |
| Abóbora picada           | 1/2 unidade        |
| Cebola picada            | 1 unidade média    |
| Cheiro-verde             | 1/2 maço           |
| Azeite de oliva          | 3 colheres de sopa |
| Açafrão                  | 1 pitada           |
| Sal                      | 1 pitada           |

## MODO DE PREPARO

- 1- Refogar a cebola com o azeite em uma panela;
- 2 - Adicionar o peixe desfiado, os legumes, o açafrão e o sal;
- 3 -Misturar o arroz já cozido ao refogado;
- 4- Cozinhar tudo junto até ficar bem cremoso e finalizar com cheiro-verde.