



# LIVRETO DE RECEITAS

## Projeto Peixe na Rede



# Isclas de tilápia ao molho branco

## INGREDIENTES:

- 1kg de filé de tilápia
- 2l de leite
- 5 colheres (sopa) de amido de milho (50g)
- 1 xícara de óleo
- Cebola, alho e sal a gosto

## MODO DE PREPARO:

Corte a tilápia em tiras, tempere com alho e sal e reserve. Em uma panela coloque  $\frac{1}{2}$  xícara de óleo e refogue o alho e a cebola. Em parte do leite dissolva as 5 colheres de amido de milho e reserve. Acrescente o restante do leite no refogado e a mistura de amido de milho e deixe ferver até a consistência desejada. Tempere com sal a gosto. Em outra panela coloque o restante do óleo e as tiras de tilápia. Tampe e deixe cozinhar até ficar levemente esbranquiçada. Adicione o molho branco na tilápia e deixe ferver por aproximadamente 5 minutos.

**RENDIMENTO:** aproximadamente 25 porções (60g)



# Tilápia ao molho sugo

## INGREDIENTES:

- 1kg de filé de tilápia
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 400ml de extrato de tomate
- 400ml de água
- Cebola, alho e sal a gosto

## MODO DE PREPARO:

Tempere os filés de tilápia e reserve. Em uma panela coloque o óleo e refogue a cebola e o alho. Adicione o extrato de tomate, a água e tempere com sal a gosto. Acrescente os filés ao molho e deixe ferver até cozinhar.

**RENDIMENTO:** aproximadamente 25 porções (60g)



# Tilápia Crocante

## INGREDIENTES:

- 1kg de filé de tilápia
- 400g de farinha de mandioca
- Alho e sal a gosto
- Óleo para fritar

## MODO DE PREPARO:

Corte em tiras e tempere o filé de tilápia com alho e sal. Reserve. Bata a farinha de mandioca no liquidificador até ficar bem fininha. Passe os filés na farinha de mandioca e frite em imersão ou asse (em uma assadeira untada) em forno médio por aproximadamente 40 minutos.

**RENDIMENTO:** aproximadamente 25 porções (50g)



# Moqueca Mineira

## INGREDIENTES:

- 1 kg de filé de tilápia
- 2 colheres (sopa) de óleo
- Sal e alho a gosto
- 4 tomates
- 5 batatas
- 2 cebolas
- 2 colheres (sopa) de extrato de tomate

## MODO DE PREPARO:

Tempere os filés com sal e alho. Corte as batatas, o tomate e a cebola em rodelas. Aqueça o óleo em fogo médio e frite a cebola e o alho. Coloque os filés, as batatas, o tomate e as cebolas em camadas. À parte, coloque 2 xícaras de água com extrato de tomate, e coloque na panela. Tampe e deixe cozinhar por 30 minutos.

**RENDIMENTO:** aproximadamente 25 porções (70g)



# Tilápia assada com legumes

## INGREDIENTES:

- 1kg de filé de tilápia
- Óleo
- Sal e alho a gosto
- 4 abobrinhas
- 5 batatas
- 2 cebolas
- 2 cenouras

## MODO DE PREPARO:

Tempere os filés com sal e alho. Corte os legumes e a cebola em rodela. Pré cozinhe os legumes. Em uma travessa, coloque os filés e os legumes. Coloque no forno e deixe assar por 30 minutos.

**RENDIMENTO:** aproximadamente 25 porções (70g)





**Elaborado por:**

Programa Municipal de Alimentação Escolar - PMAE

**Diretora:**

Tânia Maria Nunes Martinelli

**Responsável técnico:**

Marília Martins Santos

**Quadro técnico:**

Adriana Rabelo de Sousa Picosse

Aline Silva dos Reis

Andressa Miranda Machado

Bruna Borges Macedo Cabral

Bruno Simão Teixeira

Elma Lúcia de Freitas Monteiro

Gabriela Pereira Teixeira

Geise de Castro Fonseca

Hanna de Gouvea Seixas Oliveira

Heriki Ferreira dos Santos

Isabela Cristina Barbosa Feres de Castro

Juliana Freitas Chiareto

Juliana Pinheiro de Sousa

Ludmilla Gonçalves de Sousa

Mariana Valiati

Paola Damaris Perino

Paula Alvares Borges

Ferreira Priscila Nascimento de Oliveira

Thaís Cunha Reis

Thaís Mariana Silva Mendonça

**Secretária de Educação:**

Tania Maria de Souza Toledo

**Uberlândia – MG**

**2023**