

Ficha Técnica

Arroz Primavera

INGREDIENTES	MEDIDA CASEIRA	PESO (g)	Per capita
Arroz branco	-	3 kg	30g
CARNE SUÍNA FLOCADA COM BRÓCOLIS E COUVE FLOR	2 pacotes	4kg	40g
CEBOLA RALADA	10 colheres de sopa cheia	100g	0
CENOURA	18 colheres de sopa	300 g	3 g
MILHO	10 colheres de sopa	250 g	2,5g
ÓLEO	15 colheres de sopa	150ml	1,5 ml
SAL	10 colher de chá (rasa) de sal	50g	0,5 g
RENDIMENTO	13,0 Kg		
NÚM. POÇÕES	100		

PESO PORÇÃO

130 g

Modo de preparo:

Cozinhar o arroz à parte e reservar.

Em um recipiente à parte refogar a carne flocada com vegetais (já vem com brócolis e couve flor , precisa pré preparar a cenoura em rodela finas para colocar) mexendo o mínimo possível, será necessário o acréscimo de pequenas quantidades de água a cada vez que for refogando, criando uma “ crosta no fundo da panela” e colocando água em seguida para deixar dourada a carne, mexendo o mínimo possível para manter pedaços íntegros da carne.

Quando estiver bem dourada , e pronta ao consumo colocar o arroz já pronto e misturar bem

Sugestão: Se houver tempero natural pode acrescentar (cheiro verde, orégano, etc.).