



- As atividades de culinária sempre devem ser supervisionadas por um adulto responsável.

- Vocês podem mandar email para pdavanzi@gmail.com para sugerir alguma receita e tirar dúvidas. Skype: paula.dell.avanzi

Estrogonofe

300g de filé de frango ou bife de carne bovina em cubos ou em tiras ou abobrinha e cenoura em rodelas
½ cebola picada
1 dente de alho picado
3 colheres de sopa de purê de tomate ou molho de tomate
5 colheres de sopa de catchup
100g de creme de leite
opcional 100g de champignon em conserva ou cogumelos
óleo, sal , pimenta, água

1-Leve uma panela ao fogo, coloque um pouco de óleo e doure as tiras de frango ou carne ou legumes, mexa de vez em quando, quando toda a carne estiver dourada, acrescente a cebola picada e refogue, caso seja necessário acrescente um pouco de óleo. Depois acrescente o alho e refogue por 1 minuto.

2- Acrescente o molho de tomate, o catchup, e 100ml de água, acerte o sal e a pimenta. Deixe cozinhar até engrossar. Acrescente o creme de leite, mexa e desligue. Acerte os temperos.