

VALORIZAR A CULINÁRIA REGIONAL
É SER SAUDÁVEL

#Abril
Saudável



REGIÃO NORDESTE

Paçoca de carne seca com banana-da-terra

INGREDIENTES

- Charque – 200g
- Cebola – ½ un
- Óleo – 2 colheres de sopa
- Farinha de mandioca –
1 ½ xícara de chá
- Banana-da-terra



MODO DE PREPARO

Na véspera do preparo, lave o charque, coloque-o em um recipiente com água, tampe e armazene em geladeira. Troque a água 5 vezes durante esse período. Corte a carne em cubos médios, retirando o excesso de gordura. Asse a carne em forno pré-aquecido (180° C) por 15 minutos. Refogue a cebola cortada em cubos com metade do óleo, acrescente a carne e a farinha de mandioca. Triture com auxílio de um liquidificador ou pilão, até que a carne fique totalmente desfiada. Depois misture com a banana-da-terra refogada com a outra metade do óleo por cerca de 2 minutos.

ALIMENTAÇÃO
É DIREITO,
EXIJA UM
NUTRICIONISTA.

S I S T E M A
cfn/crn
CONSELHOS FEDERAL E REGIONAIS
DE NUTRICIONISTAS