



Prefeitura Municipal de Ribeirão Preto

Estado de São Paulo

Secretaria da Educação Divisão de Alimentação Escolar



Nome da Receita: Frango Chinês

Utensílios: Panela, medidor, colher

Rendimento: Cálculo para 100 refeições – EMEI/CEI

Ingrediente	Quantidade	Medida caseira
Peito de frango	3kg	
Brócolis	1,5kg	
Cenoura (opcional)	1,5kg	
Pimentão vermelho	1kg	
Cebola	500g	
Molho de soja	500mL	
Óleo	200mL	
Amido	600g	1 xícara de chá
Água	600mL	1 1/2 xícara de chá
Amendoim	150g	1 1/2 xícara de chá

Modo de preparo:

Torrar o amendoim e retirar a casca. Reservar. Cortar o peito de frango em cubos pequenos. Colocar no óleo quente o frango e mexer até cozinhar. Acrescentar o molho de soja e mexer. Em seguida, picar a cenoura, a cebola e o pimentão em cubos pequenos e acrescentar. Picar o brócolis e acrescentar. Tampar a panela e deixar cozinhar de 8 a 10 minutos ou até ficar macio, em fogo baixo. Dissolver o amido em água fria. Acrescentar na preparação e mexer até engrossar. Desligar o fogo e salpicar o amendoim e triturado por cima. Mexer e servir.