RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quarta-Feira, 11 de Novembro de 2026

Banana da terra, coxão mole e temperos: confira a receita vencedora do Chef Cuiabano

AO MODO TÍPICO

Rafael Costa | Prefeitura de Cuiabá

O prato "Arrumadinho Digoreste", vencedor da primeira edição do **Chef Cuiabano**, programa realizado pela Prefeitura de Cuiabá via Secretaria Municipal de Educação (SME), foi produzido exclusivamente com produtos que compõem a lista de alimentos e temperos da merenda escolar, conforme previa as regras do edital.

A responsável pelo prato é a técnica em nutrição escolar (merendeira) Regiane Marques Nogueira Melo, lotada no Centro Municipal de Educação Infantil (CEIC) Edna Catharina Perri Ricci, localizada no bairro Altos da Serra I. Clique **AQUI** e confira o modo de preparo dos pratos de cada uma das seis finalistas vencedoras.



Foto: Emanoele Daiane

Confira abaixo a relação de produtos e temperos para elaboração do prato “Arrumadinho Digoreste”:

- 500g de coxão mole em cubos pequenos

- 04 unidades de dente de alho picado ou triturado

- 03 unidades de banana da terra de vez (meio madura)

- 01 unidade de cebola picada

- 01 unidade de pimentão verde picado

- 01 unidade de tomate picado

- ½ unidade de cenoura em cubos

- ½ unidade de abobrinha verde em cubos

- 04 colheres de sopa de extrato de tomate

- 04 colheres de sopa de óleo

- 04 colheres de sopa de manteiga

- Sal a gosto


Foto: Emanoele Daiane

Modo de preparo

Em uma panela, coloque óleo, cebola, alho e a carne e refogue até dourar. Em seguida, acrescente o tomate, o pimentão verde, abobrinha verde, a cenoura e o extrato de tomate. Refogue e reserve.

Em outra panela com água, adicione as bananas para cozinhar. Após cozidas, coloque as bananas no processador, acrescentando água até ficar com consistência de purê.

Em outra panela refogue a manteiga e a cebola e acrescente o purê de banana para refogar.