

# VEM AÍ ...

## JANEIRO 2023

## O MAIOR CAMPEONATO DE FUTSAL DA REGIÃO

### 53º CAMPEONATO DE FÉRIAS

**DRACENA  
2023**

**REALIZAÇÃO**



**PREFEITURA DE  
DRACENA**  
CIDADE MILAGROS

SECRETARIA DE  
ESPORTES, LAZER  
E JUVENTUDE

**INSCRIÇÕES ABERTAS**

**A PARTIR DO DIA 07 DE NOVEMBRO**

**OBS: INSCRIÇÕES 02 CESTA BÁSICAS**

## CULINÁRIA

### FILE DE SALMÃO AO FORNO FACÍLIMO

#### INGREDIENTES

- 1- 500 g de filé de salmão
- 2- Azeitonas fatiadas sem caroço
- 3- Orégano
- 4- 3 colheres de sopa de Molho de soja (shoyu)
- 5- Sal a gosto
- 6- Azeite a gosto
- 7- Limão
- 8- Papel alumínio
- 9- 1/2 cebola fatiada

#### MODO DE PREPARO

- 1- Lave o salmão com suco de limão. Aqueça o azeite e adicione a cebola fatiada, deixando no fogo até que fique transparente. Reserve.
- 2- Cubra uma assadeira com papel alumínio de maneira que a sobra dê para forrar todo o peixe.
- 3- Sobre o papel alumínio na assadeira, coloque o peixe já temperado

com sal, regue com azeite e shoyu.

4- Decore com fatias de azeitonas e um pouco de orégano. Despeje a cebola por cima. Embrulhe com o papel alumínio, de maneira que o líquido não derrame quando começar a esquentar. Leve ao forno médio para assar por cerca de 30 minutos.

5- Sirva com legumes e salada verde.

