

## Bancada 1- ABOBRINHA

### Orientações iniciais:

- Leia ATENTAMENTE **toda** a receita antes de iniciar qualquer procedimento e planejem a divisão das tarefas para otimizar o tempo;
- Higienize todos os alimentos que necessitem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais.

### IMPORTANTE

Que tipo de **corte, técnicas pré-preparo e preparo** vocês utilizariam ?

Perceba que para esta preparação vocês utilizarão a criatividade e todos os conteúdos apreendidos durante as aulas.

Lembre-se que para a apresentação da ficha técnica vocês deverão refazer totalmente o modo de preparo da receita.

***BOA PROVA !***

### INGREDIENTES:

- 3 abobrinhas
- 1 cebola
- 1 pimenta dedo-de-moça (usar luvas ao manipular)
- 1 ramo de alecrim
- 3 colheres (sopa) de azeite
- sal e pimenta-do-reino a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Corte as abobrinhas, as cebolas;
2. Unte o fundo de uma assadeira grande;
3. Disponha as abobrinhas e a cebola;
4. Tempere;
5. Leve para assar;

### Orientações finais:

- Toda a louça (utensílios e equipamentos) utilizados em aula devem ser lavados e guardados nos locais onde foram retirados;
- As bancadas devem ser higienizadas com água e sabão e álcool;
- Os aventais recebidos devem ser devolvidos ao laboratório no final da aula.