

## **Bancada 2 - CENOURA**

### **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 cenouras
- sal e pimenta do reino a gosto
- salsinha

### **MODO DE PREPARO: BOLO**

1. Corte as cenouras;
2. Pique a salsinha
3. Tempere;
4. Leve para cozinhar em uma cuscuzeira ou em um recipiente com furos em cima de uma panela com água fervente.

### **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.