

## QUIABO

### 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:

- 300 g de quiabo
- 2 dentes de alho
- azeite a gosto
- sal e pimenta-do-reino a gosto

### MODO DE PREPARO

1. Corte os quiabos;
2. Tempere;
3. Leve-os para uma frigideira ao fogo médio e deixe os quiabos até dourar.

### 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.