**SALADA DE LARANJA COM CENOURA E HORTELÃ**

**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 necessitarem de higienização como frutas, folhas, legumes e vegetais

| SALADA DE LARANJA COM CENOURA E HORTELÃINGREDIENTES* 4 unidades de laranja bahia
* ½ xícara de chá de cebola roxa
* 2 cenouras
* Suco de 1 limão
* ¼ de xícara de hortelã picada
* 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
* ½ colher de chá rasa de sal

MODO DE PREPARO1. Higienize e pese todos os alimentos
2. Descasque a cebola e as laranjas e corte em cubos pequenos;
3. Pique os rabanetes em cubos pequenos coloque em um bowl e adicione o suco de limão
4. Em outra vasilha, misture bem as laranjas, cebola, rabanetes e hortelã;
5. Regue com o azeite e salpique o sal;
6. Leve à geladeira por alguns minutos antes de servir.
7. Pese a preparação inteira e porcione.
 |
| --- |

**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.