**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 HORTELÃ  INGREDIENTES   * 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 PREPARO  1. 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.