BOBÓ DE PALMITO

**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

| BOBÓ DE PALMITOINGREDIENTES* 500g de mandioca cozida
* 200ml de leite de coco
* 200ml de caldo de legumes → TÊM PRONTO NO FREEZER DO LABORATÓRIO (o grupo não precisa fazer)
* 1 cebola branca
* 2 dentes de alho
* ½ pimentão vermelho
* ½ pimentão amarelo
* ½ pimentão verde
* 2 tomates
* 2 colheres (sopa) de azeite de dendê
* Suco de ½ limão (1 colher de sopa)
* Sal a gosto
* 6 palmitos pupunha
* Coentro picado a gosto

MODO DE PREPARO - RECEITA1. Lave bem todos os legumes, retire as sementes e corte-os em cubos;
2. No liquidificador, bata a mandioca com o leite de coco e o caldo de legumes. Reserve.
3. Em uma panela, refogue a cebola até começar a murchar.
4. Acrescente o alho e os pimentões e refogue por mais 3 minutos.
5. Adicione o tomate e continue refogando até que ele comece a se desmanchar.
6. Disponha a pimenta, o dendê, o creme de mandioca, o suco de limão e deixe cozinhar por 5 minutos para apurar.
7. Coloque os palmitos e cozinhe por mais 2 minutos.
8. Ajuste o sal e finalize com coentro.
 |
| --- |

**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.