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 PALMITO  INGREDIENTES   * 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 - RECEITA  1. 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.