FRUTA DESIDRATADA E FRITA

**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

| FRUTA DESIDRATADA E FRITA  INGREDIENTES - FRUTAS DESIDRATADAS   * 2 unidades de laranja bahia * 2 maçãs fuji   INGREDIENTES - FRUTA FRITA - CHIPS DE BANANA DA TERRA   * 3 bananas-da-terra verdes * Raspas de 1 limão * Cominho em pó a gosto * Sal a gosto * 3 xícaras (chá) de óleo para fritar  MODO DE PREPARO - FRUTAS DESIDRATADAS  1. Pré aqueça a AirFryer a 100ºC e programe para 30 minutos; 2. Higienize e pese todos os alimentos; 3. Seque bem as laranjas e maçãs, corte cada uma em rodelas finas de 0,3 cm e lembre de retirar as sementes; 4. Quando a AirFryer pré aquecer, abra a gaveta e transfira as rodelas das frutas para o cesto – não há problema se uma estiver sobre a outra. A cada 15 minutos, abra a gaveta e vire as rodelas com uma pinça, para desidratarem e dourarem por igual. Repita o tempo e procedimento até que as rodelas fiquem com a casca seca e o miolo desidratado, levemente macio. 5. Transfira as frutas desidratadas para uma grade e espere esfriar completamente antes de usar ou armazenar num pote com fechamento hermético por até 1 semana; 6. Pese a preparação inteira.  MODO DE PREPARO - FRUTA FRITA  1. Higienize e pese todos os alimentos; 2. Corte as bananas ao meio, no sentido da largura. Faça um corte longitudinal na casca e puxe com a faca para descascar cada pedaço de banana; 3. Leve uma panela média de borda alta com o óleo ao fogo médio para aquecer. Atenção: o óleo não pode estar muito quente, caso contrário, em vez de ficarem crocantes e sequinhas, as bananas podem queimar. Se tiver um termômetro culinário, considere a temperatura de cerca de 160 ºC. Forre uma travessa grande (ou assadeira) com papel-toalha; 4. Posicione o fatiador de legumes (ou mandolim) sobre a panela e fatie as bananas, no sentido do comprimento, aos poucos. Cuidado para não colocar muitas fatias de uma só vez e correr o risco de elas grudarem umas nas outras. Deixe uma porção de banana fritar por cerca de 2 minutos, mexendo com a escumadeira para fritar de maneira uniforme; 5. Transfira os chips de banana para a travessa forrada com papel-toalha e repita o processo com o restante da fruta; 6. Tempere os chips de banana com cominho, sal e as raspas de limão; 7. Pese a preparação inteira. |
| --- |

**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.