

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 necessitem 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.