

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 necessitem 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 100°C e programe para 30 minutos;
2. Higienize e pese todos os alimentos;
3. Seque bem as laranjas e maçãs, corte cada uma em rodela finas de 0,3 cm e lembre de retirar as sementes;
4. Quando a AirFryer pré aquecer, abra a gaveta e transfira as rodela das frutas para o cesto – não há problema se uma estiver sobre a outra. A cada 15 minutos, abra a gaveta e vire as rodela com uma pinça, para desidratarem e dourarem por igual. Repita o tempo e procedimento até que as rodela 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 °C. 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.