

SALADA DE FRUTA

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

INGREDIENTES

- 2 maçãs
- 2 cachos de uva
- Meio mamão formosa
- 2 kiwis
- 2 bananas
- 1 limão

MODO DE PREPARO

1. Higienize e pese todos os alimentos;
2. Descasque e corte as frutas utilizando as seguintes técnicas:
 - a. em cubos pequenos a maçã e tangerina;
 - b. boleadores para o mamão;
 - c. e corte os kiwis ao meio no sentido do comprimento, corte cada metade em 3 tiras e as tiras em pedaços de 2 cm;
 - d. rodela finas para as bananas;
3. Numa tigela, misture todas as frutas com cuidado para não desmanchar; esprema o suco de $\frac{1}{2}$ limão para evitar a oxidação das frutas;
4. Pese a preparação inteira e porcione;

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.