

## **SALADA DE LARANJA COM CENOURA E HORTELÃ**

### **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

## **SALADA DE LARANJA COM CENOURA E HORTELÃ**

### **INGREDIENTES**

- 4 unidades de laranja bahia
- ½ xícara de chá de cebola roxa
- 2 cenouras
- Suco de 1 limão
- ¼ de xícara de hortelã picada
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extravirgem
- ½ colher de chá rasa de sal

### **MODO DE PREPARO**

1. Higienize e pese todos os alimentos
2. Descasque a cebola e as laranjas e corte em cubos pequenos;
3. Pique os rabanetes em cubos pequenos coloque em um bowl e adicione o suco de limão
4. Em outra vasilha, misture bem as laranjas, cebola, rabanetes e hortelã;
5. Regue com o azeite e salpique o sal;
6. Leve à geladeira por alguns minutos antes de servir.
7. 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.