

## MINGAU DE PAINÇO, LEITE DE COCO E AMENDOIM

### 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

## MINGAU DE PAINÇO, LEITE DE COCO E AMENDOIM

### INGREDIENTES

- ½ xícara (chá) de painço
- 2 xícaras (chá) de leite
- 200 ml de leite de coco
- ¼ de xícara (chá) de amendoim torrado sem casca e sem sal
- ¼ de xícara (chá) de açúcar
- ½ colher (chá) de cúrcuma
- ½ colher (chá) de gengibre em pó
- noz-moscada ralada na hora a gosto
- 1 pitada de sal
- amendoim torrado e picado a gosto para servir
- canela em pó a gosto para servir

### MODO DE PREPARO

1. Coloque o painço numa frigideira média e leve ao fogo baixo para dourar, por cerca de 5 minutos, sem parar de mexer para não queimar.
2. Transfira o painço dourado para o copo do liquidificador, junte o amendoim, o leite, a cúrcuma, o gengibre, o sal e a noz-moscada. Bata até triturar bem o amendoim e o painço, cerca de 2 minutos — se necessário, pare de bater e raspe a lateral do copo do liquidificador para misturar os ingredientes de maneira uniforme.
3. Coloque a mistura batida numa panela média e adicione o leite de coco. Leve ao fogo médio e mexa por cerca de 5 minutos, ou até começar a ferver. Abaixar o fogo e mexa por mais 1 minuto, até o mingau começar a engrossar.
4. Desligue o fogo e transfira o mingau para os pratos de servir — o mingau não pode esperar na panela, caso contrário ele espessa. Polvilhe com amendoim torrado e canela a gosto. Sirva imediatamente.

**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.