TABULE

**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

| **TABULE**INGREDIENTES* 1 xícara (chá) de trigo fino (para quibe)
* 4 tomates maduros
* 1 cebola
* 3 xícaras (chá) de folhas de salsinha (cerca de 2 maços)
* 2 maços de folhas de hortelã fresca
* caldo de 2 limões
* ½ de xícara (chá) de azeite
* sal a gosto
* folhas de alface para servir

MODO DE PREPARO1. Numa tigela média, coloque o trigo, cubra com água e deixe hidratar por 15 minutos. Enquanto isso, prepare os outros ingredientes.
2. Lave, seque e corte os tomates ao meio. Descarte as sementes e corte cada metade em cubos pequenos. Descasque e corte a cebola em cubos pequenos.
3. Lave e seque bem as folhas de salsinha e de hortelã – para ficar mais fácil, utilize uma centrífuga de saladas, assim as folhas ficam bem sequinhas. Pique grosseiramente a salsinha e a hortelã.
4. Passado os 15 minutos, forre uma peneira com um pano de prato limpo e escorra a água do trigo. Una as pontas do pano, fazendo uma trouxinha, e torça bem para escorrer o excesso de água.
5. Numa tigela coloque a cebola, o tomate, a salsinha e a hortelã picados. Tempere com o caldo de limão, o azeite, sal a gosto e misture bem. Acrescente o trigo hidratado e misture delicadamente com uma colher – o trigo é o último a entrar na salada para não ficar encharcado. Prove e ajuste o sal. Sirva a seguir com folhas de alface a gosto.
 |
| --- |

**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.