SALADA DE CENOURA COM LARANJA, MAÇÃ E CAPUCHINHA

**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

| **SALADA DE CENOURA COM MIX DE PANC**INGREDIENTES * 1 kg de cenoura ralada finamente
* Suco de 1 limão
* 2 maçãs em cubos pequenos
* 2 laranjas em cubos pequenos
* 1 e ½ colheres de chá de suco de gengibre
* 8 folhas de hortelã inteiras
* 10 folhas de PANC variadas
* 1 pitada de sal

MODO DE PREPARO1. Para fazer o suco de gengibre, lave bem 1 pedaço de gengibre e corte em rodelas. Coloque o gengibre em uma panela, acrescente água e leve ao fogo médio. Deixe ferver. Assim que levantar fervura desligue o fogo, cubra com um pano e deixe descansar.
2. Rale as cenouras e adicione o suco de limão (para não oxidar)
3. Corte as maçãs com casca e adicione também suco de limão (para não oxidar).
4. Acrescente os outros ingredientes, misturar e servir.
 |
| --- |

**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.