TOMATE ASSADO RECHEADO COM TOFU E MANJERICÃO

 FRESCO

**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

| **TOMATE ASSADO RECHEADO COM TOFU E MANJERICÃO FRESCO**INGREDIENTES* 10 unidades pequenas de tomate salada
* 500g de queijo de soja (tofu)
* 10 colheres (café) de salsinha
* Cebolinha crua à gosto
* Orégano à gosto
* Manjericão fresco à gosto

MODO DE PREPARO1. Pré-aqueça o forno a 180ºC.
2. Remova a tampa do tomate, retirando em seguida as suas sementes. Reserve.
3. Em um recipiente, esfarele o tofu com um garfo. Misture as ervas, coloque um fio de azeite e sal. Recheie o tomate e leve ao forno por 10 minutos.
4. Decore com folhas de manjericão. Sirva em seguida
 |
| --- |

**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.