LEMON BAR COM AVEIA

**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

| **LEMON BAR COM AVEIA**  INGREDIENTES   * 1/2 xícara (113 gramas) de manteiga sem sal , derretida e resfriada até ficar morna * 1 xícara (85 gramas) de aveia em flocos (pode ser feita à moda antiga ou de cozimento rápido) * 1 xícara (130 gramas) de farinha de trigo * 1 colher de chá (4 gramas) de fermento em pó * 1/2 colher de chá (2 gramas) de sal * 1/2 xícara (25 gramas) de coco seco (pode usar adoçado ou sem açúcar) (ralado ou em flocos) * 1/2 xícara (100 gramas) de açúcar mascavo claro bem embalado * 1/2 xícara (50 gramas) de nozes picadas grosseiramente (ou pecans) * 1 colher de chá (4 gramas) de extrato de baunilha (opcional)   INGREDIENTES- RECHEIO   * 1 lata de leite condensado * 1/2 xícara (120 gramas) de suco de limão espremido na hora (cerca de três limões grandes) * raspa fina de um limão grande * DICA: Sempre remova as raspas de limão antes de cortar pela metade e espremer o limão. Use uma peneira fina para remover as sementes e a polpa do suco  MODO DE PREPARO Barras de limão e aveia:   1. Pré-aqueça o forno a 350 graus F (180 graus C) e coloque a grade do forno no centro do forno. Forre o fundo e as laterais de uma assadeira quadrada de 23 cm com papel alumínio. Em seguida, passe manteiga ou pulverize o papel alumínio com um spray vegetal antiaderente.  * No processador de alimentos, coloque a aveia em flocos, a farinha, o fermento, o sal, o coco seco, o açúcar mascavo e as nozes picadas e processe até misturar e as nozes ficarem bem moídas. Adicione a manteiga derretida e resfriada, junto com o extrato de baunilha e processe até obter uma mistura quebradiça. Pressione uniformemente cerca de metade da mistura de migalhas no fundo da forma preparada.   Recheio de Limão   1. Coloque o leite condensado em uma tigela de tamanho médio. Bata as raspas de limão e suco até misturar bem. Despeje o recheio sobre a crosta e polvilhe o recheio com a mistura de migalhas restante. Asse por cerca de 25 - 30 minutos, ou até dourar levemente. Retire do forno e coloque sobre uma grade para esfriar completamente.  * Para Servir : Levante as Barras de Aveia e Limão da panela segurando as bordas do papel alumínio. Coloque em uma tábua de cortar. Tire o papel alumínio e com uma faca afiada corte em quadrados. As barras podem ser cobertas e armazenadas na geladeira por cerca de 4-5 dias. |
| --- |

**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.