

MOQUECA DE BANANA DA TERRA



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

INGREDIENTES

- 4 unidades de banana da terra
- 2 dentes de alho
- 2 unidades de limão
- 150g de cebola em rodela
- 2 unidades de tomate maduro em rodela
- 160ml de leite de coco
- 6 ml de azeite de dendê
- 20g de coentro
- 4g de sal
- ½ unidade de pimentão vermelho em rodela
- ½ unidade de pimentão verde em rodela
- 10g de pimenta dedo de moça
- 50ml de azeite de oliva

MODO DE PREPARO

1. Lave as bananas em água corrente. Em seguida, descasque e tempere com o suco de limão, sal, coentro e alho picado. Reserve.
2. Corte o tomate, a cebola e os pimentões em rodela.
3. Na panela, arrume em camadas, alternando os aromáticos com a banana (aproveitar a marinada da banana), finalizando com o leite de coco e o azeite de dendê. Leve ao fogo brando a panela tampada e cozinhe até que esteja macio ao toque do garfo, e acrescente pimenta de cheiro picada.

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.