
AULA PRÁTICA: SUCO DE FRUTA (MARACUJÁ E GOIABA) COM BOLO DE BANANA

PREPARAÇÃO 1: SUCO DE MARACUJÁ

OBJETIVO: Identificar a funcionalidade dos sucos naturais de frutas, como alimentos saudáveis e benéficos para a saúde, bem como a contribuição que eles trazem na manutenção da imunidade e da resistência a vários de tipos de doenças.

MATERIAL:

ITEM	UNIDADE	QUANTIDADE
Maracujá maduro	Kg	01
Açúcar cristal	Kg	0,5
Água potável	Litro	04
Biscoito cream cracker integral	Unidade	100

MODO DE PREPARO:

- 1- Higienize os maracujás;
- 2- Corte os maracujás ao meio, retire a polpa e as sementes. Bata a polpa no liquidificador no pulsar (não bater demais a ponto de esfarelar demais as sementes. Passe numa peneira para retirar os caroços.
- 3- Coloque em uma jarra, adicione o açúcar (pode usar o liquidificador para misturar bem o açúcar) e depois leve à geladeira, se não for consumir logo;
- 4- Sirva gelado.

PREPARAÇÃO 2: SUCO DE GOIABA

MATERIAL:

ITEM	UNIDADE	QUANTIDADE
Polpa de goiaba	Kg	02
Açúcar cristal	Kg	0,5
Água potável	Litro	04
Biscoito cream cracker integral	Unidade	100

MODO DE PREPARO:

- 1- Lave bem a embalagem;
- 2- Corte a embalagem com tesoura;
- 3- Coloque no liquidificador;
- 4- Adicione o açúcar;
- 5- Bata bem até dissolver toda a polpa e o açúcar;
- 6- Experimente em um copo (não prove na colher que estava sendo usada para colocar o açúcar;
- 7- Não precisa peneirar;
- 8- Leve à geladeira, se não for consumir logo;
- 9- Sirva gelado.

PREPARAÇÃO 3: BOLO DE BANANA

MATERIAL:

ITEM	UNIDADE	QUANTIDADE
Banana madura	Unidade	04
Ovos	Unidade	04
Açúcar cristal	Xícara de chá	1 e ½
Óleo	Xícara de chá	1/2
Fermento em pó	Colher de sopa	01
Aveia (flocos finos)	g	250
Canela	Colher de chá	01
Baunilha	Colher de chá	½

MODO DE PREPARO:

- 1- Bata no liquidificador os ovos, o óleo, as bananas e o açúcar;
- 2- Despeje esta mistura em bacia com a aveia, o fermento e os demais ingredientes;
- 3- Leve para assar em forma untada, forno médio, pré-aquecido, por cerca de 40 minutos, ou até dourar.
- 4- Desenforme e sirva frio em fatias.
- 5- Rendimento 20 porções (em média).