



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

COMO HIGIENIZAR CORRETAMENTE FRUTAS E HORTALIÇAS

Como já visto anteriormente, é fundamental que se higienize todos os alimentos in natura (frutas, hortaliças e vegetais) de forma correta para evitar a contaminação por microrganismos.

Deve ser feito através do seguinte passo a passo:

1º Passo: Remover raízes e partes deterioradas;

2º Passo: Lavar em água corrente as frutas e hortaliças um a um, e no caso das verduras, folha a folha.

3º Passo: Desinfetar em solução clorada por 15 minutos - 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio ou água sanitária (sem alvejante) para 1 L de água. Colocar todas as folhas, frutas ao mesmo tempo, para contabilizar 15 minutos ao total, pois caso contrário, umas ficarão mais tempo e outras menos.

4º Passo: Enxaguar novamente em água corrente, um a um e folha a folha;

5º Passo: Secar com auxílio de papel toalha ou centrífuga de alimentos e, guardar na geladeira.

Lembre-se que só o cloro consegue matar microrganismos, como vírus, bactérias e fungos. O vinagre e bicarbonato não possui esta ação, não substituindo, desta forma, o hipoclorito de sódio!

Fonte: Universidade Federal do Rio Grande do Norte



Prefeitura Municipal de Presidente Venceslau

CNPJ 46.476.131/0001-40

SALADA PRIMAVERA

INGREDIENTES:

- Alface
- Rúcula
- Beterraba
- Cenoura
- Milho

PARA O MOLHO ROSE:

- 2 Colheres (sopa) Maionese;
- 1 Colher (sopa) Mostarda;
- 2 Colheres (sopa) de Catchup;
- Pitada de azeita de oliva extra virgem e sal.

MODO DE PREPARO:

- Higienize corretamente as hortaliças, pique em tiras menores o alface e a rúcula e rale a beterraba e a cenoura.
- Prepare o molho rose misturando todos os ingredientes;
 - Monte a salada em camadas: Primeiramente uma camada de alface e rúcula, uma camada de molho, outra camada de cenoura e beterraba e por fim, finalize com o milho.

SIRVA EM SEGUIDA E BOM APETITE!

