Atividade 1

Lave o arroz em água corrente até a água ficar transparente

Isso remove o excesso de amido, deixando o arroz mais soltinho

Em uma panela, aqueça 1 a 2 colheres de sopa de óleo

Isso evita que o arroz grude e melhora o sabor

Adicione 1 dente de alho picado ou amassado e refogue até dourar

Coloque o arroz lavado e escorrido na panela.

Mexa por 1 a 2 minutos para que o arroz absorva o sabor do refogado e fique levemente tostado

Adicione sal a gosto (geralmente 1 colher de chá para cada xícara de arroz).

Mexa bem para distribuir o sal uniformemente

Para cada xícara de arroz, adicione 2 xícaras de água.

Use água quente para acelerar o cozimento e evitar choque térmico.

Deixe o arroz cozinhar em fogo alto até a água começar a ferver.

Quando ferver, reduza o fogo para o mínimo e tampe parcialmente a panela.

Cozinhe por cerca de 15 a 20 minutos ou até que a água seja completamente absorvida.

Não mexa o arroz durante o processo para evitar que solte o amido.

Desligue o fogo e deixe o arroz descansar por 5 minutos com a panela tampada.

Isso ajuda a finalizar a cocção com o vapor.

Use um garfo para soltar os grãos delicadamente.

O arroz estará pronto para ser servido!

Atividade 2

Decida o tipo de chá (chá preto, verde, camomila, hortelã, etc.).

Separe o sachê, folhas soltas ou ervas frescas.

Encha uma chaleira ou panela com a quantidade desejada de água.

Leve ao fogo médio/alto e aqueça até ferver (100°C) ou quase ferver (80°C para chás mais delicados, como chá verde).

Coloque o sachê de chá ou as ervas soltas em uma xícara ou bule.

Se for usar folhas soltas, considere usar um infusor ou coador para facilitar a remoção depois.

Desligue o fogo e despeje a água quente diretamente sobre o chá.

Certifique-se de que as ervas/sachês estejam completamente submersos.

Deixe o chá em infusão pelo tempo indicado:

Chá verde: 2 a 3 minutos

Evite deixar mais tempo que o necessário para evitar amargor.

Retire o sachê ou as folhas/ervas usando um infusor ou coador.

Isso interrompe a infusão e evita sabores excessivamente fortes.

Opcional: Adicione açúcar, mel, limão, leite ou outros adoçantes conforme desejado.

Sirva imediatamente para aproveitar o sabor e o aroma frescos.

Se preferir frio, deixe esfriar e adicione gelo.

Atividade 3

Separe 2 fatias de pão

Pegue 2 fatias, uma de presunto e uma de queijo

Aplique uma camada fina de requeijão

Coloque em uma chapa por 5 minutos

Atividade 4

Abra o navegador de internet e acesse um site de vendas de ingressos de sua preferência

Escolha o evento ou filme

Escolha o seu assento

Escolha a forma de pagamento e pague

Atividade 5

Vejo o horário das aulas do dia

Separo os cadernos das aulas do dia

Separo meu estojo

Abro minha mochila

Coloco em minha mochila em compartimentos específicos

Atividade 6

Ajusto o forro do travesseiro e dobro suas pontas

Ajusto as quatro pontas do forro da cama para que elas fiquem por baixo do colchão

Ajusto as bordas do forro para que fiquem embaixo do colchão

Atividade 7

Pego um recipiente para colocar o suco

Pego o saquinho de suco e coloco no recipiente

Coloco água até encher totalmente

Começo a misturar com uma colher

Atividade 8

Pego a esponja e coloco detergente e um pouco de água

Começo a esfregar todos os recipientes da louça com a esponja

Começo a enxaguar todos os recipientes

Coloco todos os recipientes na escorredor

Atividade 9

Desligo a luz

Desenrosco o bocal

Tire a lâmpada antiga

Coloque a lâmpada nova

Atividade 10

Desbloqueio a celular com reconhecimento facial, impressão digital ou a senha (PIN)

Abro o aplicativo de mensagens

Clico no contato onde recebi a mensagem

Clico na barra de mensagem

E escrevo a mensagem pelo teclado digital

E envio no símbolo de enviar