**Eco-Escolas - Alimentação Saudável e Sustentável**

**Desafio: " Cozinhar em Família”**

**“Uma tarde na cozinha”**

Memória descritiva

Durante este período de confinamento, devido à Pandemia da Covid.19, com toda a família em casa, optámos pela distribuição das tarefas domésticas, nomeadamente, a confeção das refeições.

Nem sempre é fácil encontrar ementas que agradem a todos, mas tentamos. Temos uma vantagem é que todos gostamos de comida simples, Fit e saudável. Como vivemos no campo cultivamos muitos produtos hortícolas, o que nos permite ter muita variedade de legumes e também de frutas à mão.

A minha tarefa diária é a preparação do lanche (a minha refeição preferida). Faço sempre as minhas panquecas.

Nada mais saudável e delicioso que estas **panquecas de aveia e banana com xarope de tâmaras**!

A substituição da farinha tradicional por aveia e do açúcar por banana, bem como, a combinação de apenas 4 ingredientes, conferem a estas panquecas os títulos de saudáveis e sustentáveis e económicas.

Esta combinação de aveia e banana dá muita energia e sacia (importante para os adolescentes que têm sempre fome). A aveia devido ao teor em fibra tira a fome durante mais tempo, leva a baixar os níveis de colesterol, já que a sua fibra ajuda a reduzir a absorção de "mau" colesterol pelo organismo, reduzindo assim o risco de sofrer de doenças cardiovasculares. Do ponto de vista nutricional, a banana é um alimento muito completo, apresenta um elevado teor de hidratos de carbono e é uma fonte de fibras; contém bons níveis de potássio, o que auxilia a regular os níveis de água no corpo; é rica em vitaminas, nomeadamente A, C, E e do complexo B (B1, B2, B6 e B9); tem minerais essenciais, como magnésio, cálcio, selénio, zinco e ferro e contém triptofano, um aminoácido importante na regulação do humor e que só é obtido através da alimentação. Os benefícios da canela para a sua saúde são muitos, como por exemplo a ajuda na prevenção e combate aos diabetes, controlando os níveis de açúcar no sangue e aumentando a sensibilidade à insulina; a sua forte ação antioxidante e anti-inflamatória, ajuda a combater as constipações, assim como, a prevenir doenças degenerativas como o Alzheimer e tumores.

Além disso, estes alimentos produzem-se em grande quantidade, são pouco processados, têm origem vegetal, têm poucas embalagens e zero de desperdício alimentar, pelo que são amigos do Ambiente - têm pouco impacto ambiental.

Ficha técnica

**Ingredientes:**

1 Ovo

4 Colheres de sopa de aveia

1 Banana

1 Colher de sobremesa de azeite

Canela (a gosto)

Xarope de tâmaras (a gosto)

**Material:**

Fogão

Frigideira

Espátula

Trituradora

Prato

**Preparação:**

Passo 1: Colocar uma **frigideira** previamente untada com azeite a aquecer no **fogão**.

Passo 2: Colocar o ovo, a aveia, a banana (cortada) e a canela numa **trituradora** e triturar bem a mistura.

Passo 3: Verter a mistura na **frigideira**, esperar que coza de um lado, virá-la e deixar cozê-la pelo outro lado, retirá-la para um prato.

Passo 3: Cobrir a panqueca a gosto, com xarope de tâmaras (por exemplo).

Bom apetite!

Inês