Memória descritiva

Vídeo "alimentação saudável e sustentável – aproveitamento de sobras de frango assado"

Reaproveitamento de sobras de comida (Frango assado – refeição do dia anterior)

Ingredientes:

-1/4 de frango assado

-1/2 pé de alface

- 1 tomate

-1 cenoura

Dessossei o frango que havia sobrado do jantar do dia anterior, esfiei-o e coloquei-o numa taça. De seguida, juntei alface e tomate, previamente cortados e salpiquei com cenoura ralada. Desta forma, transformei as sobras dos alimentos referidos numa fresca e saudável salada, apropriada para o Verão.

Resultado final: salada simples, leve e saudável. A ideia prinicpal foi “Não desperdiçar”.