

Cozinhar em Família

Categoria: Lanche

Memória descritiva:

A atividade “cozinhar em família” foi proposta a uma turma de sexto ano, porque estudaram a alimentação em Ciências Naturais e pretendíamos sensibilizá-los para as questões que se relacionam com a alimentação saudável e sustentável.

Os alunos, com idades compreendidas entre os 11 e os 12 anos, conversaram com as famílias para saber se tinham disponibilidade para preparar uma refeição saudável e realizar um vídeo.

O trabalho escolhido foi “Papas de aveia com maçã”. Os ingredientes utilizados para a sua confeção foram os seguintes:

Ingredientes:

- 1 caneca de leite meio-gordo.
- 5 colheres de sopa de aveia rasas.
- 1 maçã.
- 1 casca de limão.
- 1 pau de canela.
- 1 colher de sobremesa de mel (opcional).
- 1 colher de café de canela (opcional).



Link do vídeo:

<https://www.youtube.com/watch?v=ow8a3MJWtyE>