**PROJETO ECO-ESCOLAS**

**RECEITA SALADA DE FRUTAS**

Olá, o meu nome é Inês Magalhães, sou aluna da turma do 7ºG da Escola Secundária de Carcavelos.

No âmbito da disciplina de Cidadania, filmei uma receita de salada de frutas.

Como gosto muito de fruta e todos sabemos o benefício que comê-la traz para a nossa saúde, lembrei-me que esta receita seria apropriada.

Filmei a preparação dos alimentos e as várias fases de construção da receita, depois editei o vídeo numa aplicação própria.

Gostei de fazer este projeto porque saí da minha “zona de conforto”, além de poder incentivar as pessoas da minha idade a terem uma alimentação mais saudável e cuidada.

Inês Magalhães

Maio2020