

## Memória descritiva - “Quiche de atum e espinafres”

As nossas professoras desafiaram-nos a fazer um pequeno vídeo em que fizéssemos uma recita culinária em família e aqui está ele:

Escolhemos esta receita porque é um prato que as crianças cá de casa apreciam bastante, que sou eu, a Daniela, e a minha irmã Filipa. Além disso é um prato saudável, rico em vitaminas, sais minerais, fibras, cálcio e ácidos gordos. O alho francês, a cebola e os espinafres foram produzidos no nosso quintal e são biológicos.

A hora do almoço aproximava-se e, com a ajuda da mãe, pusemos mãos à obra. No final o resultado está à vista e deliciamo-nos com ela. Pelo meio também nos divertimos.