

# Ficha técnica

## Prato

### Ingredientes (prato):

3 a 4 colheres de sopa de atum

3 a 4 colheres de sopa de grão de bico

1 pepino inteiro sem casca cortado às rodelas

### Ingredientes (bebida):

1 copo de água

1/2 colher de sobremesa de açúcar

Meio limão

### Preparação (prato):

1-Lavar as mãos

2-Pegar nas rodelas do pepino e metê-las á volta do prato.

3- Depois por o grão de bico numa metade do prato.

4- E por último por o atum na outra metade do prato.

Preparação (bebida):

- 1- Pegar num copo com água.
- 2- Espremer a metade do limão para uma tigela.
- 3- Juntar o sumo de limão espremido á água.
- 4- E por último adicionar meia colher de sobremesa de açúcar.



Escola: Escola Básica da Gandarela

Turma: 8ºE

Nº:4