**“Cozinhar em Família”**

**Quiche de salmão Fumado**

**Memória descritiva**

Escolhemos um prato que pode ser confecionado para o almoço ou jantar. A quiche de salmão foi a receita escolhida por ser uma receita saudável (baixa quantidade de gorduras), económica (pode ser confecionada com sobras de legumes e do alimento proteico), sustentável (não tem produtos que no seu fabrico consumam muita água, por exemplo) e fácil (depois de ter os ingredientes todos escolhidos é só juntá-los e levar ao forno).

Apesar da receita original referir o salmão fumado deve dar-se preferência ao salmão fresco pois é mais saudável.

Planeámos concretizar este projeto da seguinte forma:

- Seleção e preparação de todos os ingredientes nas quantidades que dita a receita;

- Início da filmagem que decidimos fazer por fases (apresentaçãodos alimentos, ligar o forno, junção dos ingredientes e colocação na tarteira);

- Edição do vídeo (juntar todos os vídeos, mise en place dos alimentos e agradecimentos).

Este Projeto, “Cozinhar em Família”, foi realizado pela aluna Joana Oliveira da Costa Dias,

n.º 14, do 11.ºA com a ajuda da respetiva família.

Link do vídeo.

<https://www.youtube.com/watch?v=ejZIg1VkwG0&feature=youtu.be&fbclid=IwAR0Q4QYyo4MqAheOiEMLy2H2pPdO0nyPenBQkgjzus8qYb4OfgaXcMKVAoM>

Maio/2020