

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL-COZINHAR EM FAMÍLIA



No âmbito do Programa Eco-Escolas, a aluna Índia Almeida, do 11º D, da Escola Secundária Almeida Garrett, em Gaia, aceitou o desafio Eco-Escolas lançado através do Instagram da Associação de Estudantes e produziu um vídeo sobre cozinhar um batido de pêsego com sementes. Para esta aluna praticante de desporto é muito importante repor energias durante a tarde e por isso considera fundamental o lanche.

Ingredientes:

4 nectarinas

1 copo de leite/1 iogurte

4 colheres de aveia misturada com sementes variadas

Mel a gosto

Esta receita foi cozinhada com a mãe que ajudou a cortar os ingredientes. Neste batido o leite pode ser substituído por iogurte e os pêsegos por outra fruta da época. O batido foi partilhado por todos os elementos da família.