

Eco-Escolas

Cozinhar em Família

**Prato: Arroz, legumes e salada**

**Ingredientes:**

200g de arroz

400g de água

1 pitada de sal

10g de azeite

½ cenoura

**Memória descritiva:**

Em primeiríssimo lugar, fui buscar todos os materiais, desde alimentos até recipientes. Liguei a bimbó (instrumento de culinária) apenas para deixar o arroz mais gostoso e para não ter de utilizar o forno, pois não me “dou muito bem” com o forno. Fiz o arroz. Depois foi só esperar 20min. E enquanto isso coloquei a mesa e comecei a fazer os legumes cozidos, utilizando cenoura, couve-flor, ervilhas, alho francês, um tacho e um fogão a gás e como tempero um dente de alho e orégãos. Aproveitei e também fiz uma salada com alface e cebola. Por fim foi só servir.