**Memória Descritiva**

  No âmbito das atividades do Eco – Escolas, a Escola nº 1 do Laranjeiro participou no concurso “Cozinhar em família”, referente ao tema da Alimentação saudável e sustentável.

Este vídeo foi elaborado pelo aluno Rafael, do Pré-escolar, que escolheu como receita elaborar uma sobremesa rápida – o Bolo na Caneca. Esta receita é constituída por 5 ingredientes: 1 ovo, 4 colheres de sopa de leite, 3 colheres de sopa de óleo, 4 colheres de sopa de farinha e chocolate.

Para elaborar o Bolo na Caneca começamos por mexer o ovo e depois colocámos dentro de uma caneca, de seguida juntamos o leite, o óleo, o chocolate e por fim a farinha e misturamos tudo muito bem. Depois de tudo bem mexido colocamos no micro-ondas durante 3 minutos e ficamos a aguardar. Ao fim dos três minutos retiramos a caneca do micro-ondas, com cuidado e aí está o nosso Bolo na Caneca.

O Rafael transmitiu, descreveu a sua receita passo a passo, neste vídeo.

A receita foi elaborada de acordo com os ingredientes e com a ajuda da sua Encarregada de Educação. É um vídeo, elaborado pela família, nestes tempos de pandemia pelo qual estamos a passar.

A conceção final é o resultado da criatividade do aluno que elaborou esta pequena receita, após o desafio que lhe foi colocado pela sua Educadora. O desafio seria fazer um vídeo, onde os alunos teriam de preparar uma receita. Os alunos poderiam optar pelo prato que queriam realizar e o Rafael, resolveu escolher uma sobremesa.

Para cada a receita foram utilizados os seguintes ingredientes:

1 ovo

4 colheres de sopa de leite

3 colheres de sopa de óleo

4 colheres de sopa de farinha

chocolate

O balanço final deste desafio foi muito positivo, uma vez que, o aluno participou com empenho e firmeza neste desafio.

Pré Escolar e Educadora Arminda Almeida