

Projeto Eco-escolas Cozinhar em Família

Colégio Adventista de Oliveira do Douro (CAOD)

Trabalho realizado pela turma do 4º ano (1º escalão)

3º período, ano letivo 2019/2020

Orientado pela professora titular da turma - Célia de Abreu

O desafio foi colocado pela Eco-escolas e pretendia a realização de um vídeo de 4 minutos com a preparação de uma receita de um prato saudável e sustentável. A categoria escolhida foi a de lanche.

Nem todos os 17 alunos da turma puderam participar, dadas as circunstâncias (ensino à distância), por razões diversas, por exemplo, os pais não terem tecnologia e/ou competências para ajudar os seus educandos.

Foi dada liberdade de escolherem a receita, com os pais, mediante as condições físicas e os recursos humanos e tecnológicos.

O vídeo escolhido foi o de uma aluna que, com o apoio dos pais, preparou um batido de morango e banana.

Receita

Batido de morango e banana

Ingredientes

7 morangos, lavados e cortados

1 banana, cortada em rodela

350 ml de bebida de soja (podendo ser substituída por leite)

5 bolachas Maria (ou similares, com pouco açúcar), partidas em pedaços

Preparação

Colocar os ingredientes pela ordem da lista. Triturar, em velocidade rápida, durante 1 minuto.

Servir, imediatamente, num copo, com ou sem palhinha.

Link do vídeo no youtube

<https://youtu.be/4Mp9xzNoHcE>