

Memória Descritiva – Cozinhar em Família

Escola Profissional de Odemira

Os alunos do 1º ano do Curso de Cozinha-Pastelaria foram desafiados a pensar numa refeição saudável, que pudessem fazer em casa e com a família.

Depois da pesquisa, foram escolhidas duas refeições, o pequeno-almoço e o almoço.

Para o pequeno-almoço, os alunos confeccionaram panquecas de banana e mel com sumo de laranja natural e para o almoço, escolheram um prato adequado à época do ano, uma salada de frango com vinagrete de citrinos.

Os alunos fizeram a sua versão das receitas com os pais, em videoconferência com o formador de cozinha, o que resultou numa refeição saborosa e saudável para as suas famílias.

Ficha Técnica do Pequeno-Almoço

FICHA TÉCNICA de COZINHA								
Panquecas de Aveia e Mel								
Códigos	Nº Px	Quant.	Produtos	Preço Kg.	P. Final	Preço P/ Px	%	Obs:
0001	3	0,280	Banana	1,05 €	0,29 €	0,10 €	19%	
0002	3	0,280	Farinha trigo	0,41 €	0,11 €	0,04 €	7%	
0003	3	2,000	Ovos	0,14 €	0,28 €	0,09 €	18%	
0004	3	0,020	Açúcar	0,69 €	0,01 €	0,00 €	1%	
0005	3	0,600	Laranjas	1,39 €	0,83 €	0,28 €	54%	
			Custo Total:		1,54 €	0,51 €	100%	
<p>Num recipiente esmagar as bananas com uma colher.</p> <p>Juntar os ovos e o açúcar e misturar com a mesma colher. Adicionar a farinha e passar com a farinha mágica.</p> <p>Meter a mistura na frigideira, untada com óleo. Acompanhar com fruta e por fim regue com um fio de mel</p> <p style="text-align: right;">Para o</p> <p>sumo de Laranja: Espremer as laranjas num espremedor próprio e prefazer com água.</p>								