

Memória Descritiva: Cozinhar em família

Eu tinha três hipóteses para um trabalho, e escolhi “Cozinhar em família” pois devido à quarentena era o único para o qual eu tinha “materiais” em casa para a realização do mesmo.

O objetivo do trabalho era fazer uma refeição saudável, com a família.

Decidi fazer então um pequeno-almoço saudável, e tal como pedido fiz um vídeo, no qual participei com a minha irmã mais nova e o meu pai

Ingredientes:

2 iogurtes naturais (sólidos)
2 peças de fruta
Cereais de milho ou trigo (à preferência)
Mel (opcional)

Iremos necessitar também de:

1 tigela
1 travessa ou algo do género
1 colher de sopa (será reutilizada)
1 colher de sobremesa
1 faca

Modo de Preparação:

Etapa 1: Colocar os iogurtes na tigela, com a ajuda da colher de sopa;

Etapa 2: Cortar as peças de fruta e colocar juntamente com os iogurtes;

Etapa 3: Colocar os cereais por cima da fruta;

Etapa 4: Colocar uns fios de mel por cima de tudo;

Etapa 5: Dividir por taças;

Etapa 6: Comer!