



Agrupamento de Escolas da Lousã

URL: <http://escolas.aglousa.com>



Nome: Gonçalo Redondo

Categoria: Pequeno-almoço / Lanche

Título: Batido de frutas

Como fiz:

Expliquei no meu vídeo

Porque é que é saudável...  
Só leva frutas e leite magro.

O que disse o resto da família:  
Pedem sempre para eu fazer mais.



Agrupamento de Escolas da Lousã

URL: <http://escolas.aglousa.com>



alimentação  
saudável e sustentável

Nome: Guilherme Santos

Categoria: Prato principal

Título: Quiche de peixe

Como fiz:

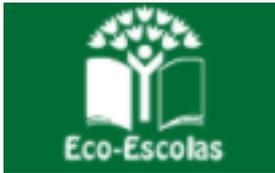
1. Cortei os legumes
2. Parti e bati os ovos
3. Juntei natas
4. Forrei uma tarteira com massa folhada
5. Deitei os legumes, os ovos com natas na massa folhada
6. Levei ao forno

Porque é que é saudável....

Porque leva legumes.

O que disse o resto da família:

Adoramos comer esta quiche.



Agrupamento de Escolas da Lousã

URL: <http://escolas.aglousa.com>



alimentação  
saudável e sustentável

Nome: Maria Inês

Categoria: Lanche

Título: Smoothie

Como fiz:

Com frutas

Porque é que é saudável....

Porque leva frutas e pode ser com qualquer frutas.

O que disse o resto da família:

Só deu um copo para mim!



Agrupamento de Escolas da Lousã

URL: <http://escolas.aglousa.com>



Nome: Marta Simões

Categoria: Sobremesa

Título: Sala de fruta saudável

Como fiz: Lavei os frutos, cortei e coloquei numa taça.  
Serve-se frio

Porque é que é saudável....

É saudável porque não tem açúcares processados, só tem o açúcar natural da fruta.

O que disse o resto da família:

O resto da família adorou a minha sobremesa.