

Memória Descritiva

Cozinhar em família

O professor coordenador do projeto Eco-escolas propôs este desafio. Desde o início que achei a proposta interessante devido a vários aspetos:

- Situação de confinamento (rotinas de repetição);
- Fazer algo diferente com toda a família;
- Participar no projeto que defendo todos os dias na escola;
- Aproveitar a oportunidade para cozinhar de forma saudável.

Passada a fase inicial decidi com a minha família fazermos então um churrasco e torna-lo um pouco mais saudável do que o habitual para nós alentejanos.

Abolimos o pão e as batatas fritas e introduzimos salada e fruta.

Foi uma parte de dia muito interessante com o envolvimento de todos e com uma fuga à rotina, essencial no período que atravessamos.

Deixo aqui explícita a receita usada.

Espetadas

Ingredientes:

- | | |
|-----------|------------|
| - Carne | - Pepino |
| - Pimento | - Alface |
| - Cebola | - Melancia |
| - Tomate | - Cerejas |

Modo de preparação:

- Corta-se a carne aos cubos;
- Corta-se o pimento e a cebola às tiras;
- Tempera-se a carne com massa de pimentão caseira;
- Coloca-se nos paus a carne, a cebola e o pimento, de forma alternada e fica pronto a grelhar;
- Faz-se uma salada de alface com pepino;

- Acompanha-se com as cerejas e a melancia cortada aos cubos.

Trabalho elaborado por:

Andreia Rodrigues , 12B