

“Cozinhar em família”

Frango com legumes

O meu nome é Mariana Duarte, sou uma aluna do 8º ano de escolaridade, na Escola Básica e Secundária Gonçalves Zarco, no Funchal, e aceitei o desafio “Cozinhar em família”, proposto pelo Departamento Eco-Escola, da minha escola, feito através da minha professora de Ciências Naturais.

Estou a começar a desenvolver o gosto pela cozinha e como em casa temos o hábito de fazermos uma alimentação saudável, este desafio era perfeito.

Escolhi este prato, frango com legumes, pois é algo que costumamos fazer em casa, é muito fácil de fazer, é saboroso e bastante saudável.

Comecei por preparar todos os ingredientes que iria utilizar para fazer o prato. Como se vê no vídeo, as quantidades exatas dos ingredientes não são indicadas, pois tem a ver com o que cada um mais gosta, eu escolhi aqueles ingredientes, mas poderão ser outros, é tudo uma questão de gosto, o importante é serem ingredientes saudáveis. O que realmente temos de ter em atenção é com o arroz, devemos cozinhá-lo respeitando as medidas certas, uma porção de arroz, para duas porções de água. Também utilizei especiarias e ervas aromáticas, para reduzir o consumo de sal, pois o sal em excesso faz mal à saúde.

Fui filmando a confeção do prato por partes e depois juntei tudo num vídeo só, utilizando o programa KineMaster. Adicionei algumas imagens com alimentos saudáveis no início do vídeo e coloquei também uma música, para tornar o vídeo mais interessante.

Fiz praticamente tudo sozinha, no entanto o meu pai ajudou-me com as filmagens e algumas sugestões para o prato, pois ele é que é o cozinheiro cá de casa.

Gostei muito deste desafio.