Cozinhar em família

Memoria descritiva

A Aveia é um cereal que não contem glúten, e é um alimento que ajuda a garantir a saciedade e reduz o colesterol. Também traz muitos benefícios para a nossa saúde tais como: mantém o intestino em ordem, ajuda a defender o organismo, previne de doenças crônicas, faz bem a pele e traz mais bem-estar.

Memória descritiva do projeto:

Identificação da escola: E, B. Horta do Carmo

Professora coordenadora da atividade: Sónia Rainho

Aluna: Clara Alexandra Morais Alves

Síntese das fases do projeto

Surgiu um desafio no âmbito do projeto eco escolas com o tema “Cozinhar em família”. Consiste em realização de um vídeo de 4 minutos de uma receita saudável e sustentável.

Amamos o desafio e optamos por fazer um lanche. A receita escolhida pela Clara foi “Papa de aveia”

Receita (utilizamos a bimby na preparação da receita)

Ingredientes:

1 banana madura ;1 colher de mel; 30g de flocos de aveia; 250g de leite; Canela q.b. para polvilhar; Nozes, opcionais frutos vermelhos para decorar

Preparação

No copo limpo coloca a banana e tritura 5seg/vel 8, de seguida adiciona o leite, os flocos de aveia a colher de mel e coza 10min/90oc/vel2.5. sirva de seguida polvilhada com canela e decorada com os frutos vermelhos e as nozes