**Desafio 8: Cozinhar em Família**

Para a realização deste desafio, optamos por preparar um pequeno-almoço saudável e sustentável. Escolhemos o pequeno-almoço porque é a refeição mais importante do dia, pelo que deve ser completa e equilibrada. Para a sua confeção usamos ingredientes provenientes de um pequeno quintal que temos em casa, entre eles as amoras e as laranjas. O único ovo que utilizamos é proveniente das galinhas que criamos num pequeno espaço junto da nossa casa.

**Receita**

**Panquecas de aveia e sumo de laranja natural**

**Ingredientes: Panquecas de aveia:**

* 1 ovo
* 1 banana
* 4 colheres de sopa de aveia
* canela em pó (q.b.)
* 7 nozes (facultativo)
* Sementes de chia (facultativo)
* Amoras (facultativo)
* Azeite

**Sumo natural de laranja:**

* 4 laranjas

**Preparação:**

Inicialmente trituramos os flocos de aveia. Posteriormente esmagamos uma banana numa taça. De seguida adicionamos os flocos de aveia, um ovo, canela, nozes e fomos misturando todos os ingredientes.

Aquecemos uma frigideira e espalhamos algumas gotas de azeite com papel de cozinha. Colocamos a massa, deixamos cozinhar e seguidamente viramos as panquecas. Depois de as colocarmos no prato, acrescentamos um pouco de mel, algumas amoras, sementes de chia e nozes.

Para preparar o sumo natural, cortamos 4 laranjas ao meio, retiramos o seu sumo com o auxílio de um espremedor e vertemos o preparado para os copos.

Agora que está tudo a postos, resta-nos saborear o nosso pequeno-almoço saudável e sustentável.

Ana Francisca Pereira Barbosa **Nº**:3 **8ºB**  EB 2,3 de Souselo

João Dinis Pereira Barbosa **Nº:**3 **T2** EB 1 JI de Santa Isabel