**Alimentação saudável e sustentável**

**Cozinhar em família**

**Memória descritiva**

Quando o Eco-Escolas sugeriu esta atividade, esta foi apresentada a toda a comunidade e a através das redes sociais e aos alunos nas aulas de ensino à distância.

Quase automaticamente, o aluno de 12º Guilherme Figueiredo, que nos acompanha desde os eu 6º ano e que participou de forma ativa todos os anos nos projetos eco-escolas aderiu.

Este aluno é um entusiasta da cozinha e da alimentação saudável, tendo participado já em duas provas do eco-cozinheiros, uma em Lamego e outra no Porto.

Por esse motivo, esta participação tem algo mais do que uma simples participação, o Guilherme vai este ano sair do Colégio, para estes voos e esta foi a forma que teve para se despedir de nós.

A sua participação consistiu na realização de uma sopa de peino refrescante, utilizando produtos saudáveis e sustentáveis, que se adequam à época de verão que vamos entrar.

Os ingredientes são: pepino, iogurte grego natural, cebola, cebolinho, sumo de limão, alho e azeite.

Espero que experimentem e gostem.

<https://www.youtube.com/watch?v=4YYHaa_NvVg>