Agrupamento de Escolas de Ovar Sul

Sede: Escola Secundária Júlio Dinis

Memória descritiva: EB da Regedoura – Esta atividade foi realizada em período de confinamento. Foi realizada em casa numa família que tem duas filhas a frequentar esta escola, uma na Educação pré escolar e outra no 1.º ciclo. O vídeo tem uma duração de 3m e 43s. A mãe filmou o decorrer da atividade.

Ingredientes: Abóbora, fermento padeiro, açúcar, farinha de trigo tipo 65 e canela em pó

Ficha Técnica

Ano letivo: 2019-2020 Período Escolar: 3.º Período Título original: "Pão de abóbora acompanhado de chá de cidreira " Elenco: Pai, Maria Miguel do 4.º ano e Joana da Educação Pré-Escolar Produção: Mãe e Educadora Ana Categoria da receita: Lanche

Designação do produto Doses	Pão de abóbora 8 pessoas

Quantidade	Ingredientes	Custo aproximado por
2Kg	2Kg de abóbora menina	1Kg - 1,39€
2 colheres (sopa)	Açúcar branco (ou amarelo)	1Kg- 0,69€
1 colher (sopa)	Fermento de padeiro	11g- 0,80€
1kg	1kg de farinha de trigo Tipo 65	1Kg - 2,04€
q.b.	Canela em pó q.b.	40g - 0,49€

Preparação: Parte-se a abóbora em cubos e coze-se. Quando estiver cozida escorre-se a água e deixa-se arrefecer. Acrescenta-se o fermento, o açúcar, a farinha, a canela e amassa-

se até que todos os ingredientes estejam envolvidos. No final polvilha-se com farinha e deixa-se levedar durante 1h30 aproximadamente.
Polvilha-se a mesa com farinha para a massa não colar, divide-se em quatro pedaços, dá-se-lhe a forma de uns discos grossos, salpicando-se com farinha. Vai a cozer ao forno de lenha.
Nota: O tempo de cozedura depende do aquecimento do forno.

Chá de cidreira
1Lt de água
Folhas de cidreira
Quando a água levantar fervura, colocam-se as folhas de cidreira e deixa-se ficar 10 minutos em infusão.