**Alimentação Saudável – EB1 GESTEIRA**

**MEMÓRIA DESCRITIVA**

**Vídeo de Panquecas Saudáveis**

Este vídeo foi feito pela Sara Silva, n.º 10, aluna do 3º ano da Escola E.B. 1 da Gesteira e pela sua mãe, Dina Miranda.

No âmbito do projeto Alimentação Saudável, fizeram uma receita saudável para um lanche ou até pequeno-almoço, muito nutritivo, saboroso e saudável.

A receita enviada pela Sara.

**Panquecas Saudáveis**

1 banana grande

5 colheres farinha de aveia

2 ovos

½ cháv chá leite magro

Coloque a banana cortada num copo misturador com os ovos e a farinha. Bata com a varinha mágica atá ficar homogéneo.

Unte uma frigideira antiaderente com um pouco de azeite e leve ao lume para aquecer. Coloque um pouco de massa e deixe dourar e solidificar. Vire e deixe alourar do outro lado e repita até acabar a massa.

Sirva com iogurte grego e frutos secos e/ou vermelhos e polvilhe com canela

.

A coordenadora do Eco-Escolas

Ana Luísa de Melo

Tocha, 26 de junho