

Alimentação Saudável e Sustentável



Cozinhar em família



David Simões | N.º 2106 | RCP93

Disciplinas: Psicologia, Tecnologia Alimentar, Cozinha e Pastelaria e Inglês

Professoras: Lina Pereira, Cláudia Pereira, Susana Oliveira, Paula Martins

Módulo 4 Psicologia | Módulo 6 Inglês | AT UFCD 3297, 8293

Memória descritiva

Receita:

- Bifes de Lombo de Porco
- Sal
- Pimenta
- Cenoura
- Sumo de Laranja
- Manteiga
- Noz Moscada

Confeção:

Bifes-Tempere os seus bifes com sal e pimenta e reserve, comece a preparar o puré. Com o puré quase pronto aqueça a grelha e coloque os bifes a grelhar até que cheguem ao ponto desejado.

Puré-Descasque e lave as cenouras, coloque-as a cozer até ficarem bem moles. Quando cozidas coloque num passe vite e passe para um tacho. Coloque esse tacho no lume, junte a manteiga, as raspas de laranja, o sumo e tempere a gosto.

O motivo de ter escolhido este prato:

Escolhi este prato porque além de ser saudável é simples. No entanto, pela junção da cenoura e laranja como acompanhamento, torna-se num prato especial, mas também sustentável, pelo facto das laranjas e cenouras serem do meu quintal.

