

Alimentação Saudável e Sustentável



Cozinhar em família



Joana Abreu | N.º 2107 | 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

04-06-2020

Índice

Introdução	3
Bolo de chocolate negro	4
Ingredientes	4
Preparação	4
Memória descritiva.....	5

Índice de imagens

Figura 1: alimentação saudável e sustentável	3
Figura 2: Bolo de chocolate negro	4
Figura 3: Cozinhar em família.....	5

Introdução

Este tema foi proposto pela professora Lina Pereira no âmbito da disciplina de psicologia que acabou por envolver outras disciplinas, respetivamente Tecnologia Alimentar, Cozinha e pasteleria e Inglês, por se tratar de um tema sobre alimentação e a importância da sua sustentabilidade.

Neste trabalho vai ser apresentado o tema “Cozinhar em família”, abordando outros temas como “Alimentação saudável e sustentável”.

Para dar cumprimento ao presente trabalho pretendo alcançar os seguintes objetivos: escrever num documento word a receita do prato que escolhi, redigir um texto sobre a memória descritiva do trabalho, descrever o motivo da escolha da receita e do prato, demonstrar como apliquei a alimentação saudável e sustentável na ementa, mencionar os gastos e custos que tive ao confeccionar a receita e contar como foi esta experiência e o resultado final em família.



Figura 1: alimentação saudável e sustentável

Bolo de chocolate negro

Ingredientes

3 ovos

125 ml água quente

100 ml óleo

210 g açúcar

280 g farinha com fermento

60 g chocolate 85% cacau

60 g morangos

100 g framboesas



Figura 2: Bolo de chocolate negro

Preparação

- Ligue o forno para aquecer.
- Numa taça coloque os ingredientes por esta ordem ovos, água, óleo, açúcar e farinha, depois de colocados deve mexer muito bem com a ajuda de uma vara.
- Pique o chocolate e em seguida junte para dentro da taça e mexa muito bem até ficar com uma cor uniforme.
- Unte a forma onde vai ser colocado a massa do bolo.
- Assim que a forma estiver untada coloque a massa e leve ao forno por 45 minutos.
- Quando o bolo estiver pronto, desligue o forno e deixe ficar lá dentro por uns 15 minutos.
- Depois é só desenformar e decorar com os morangos e as framboesas.

Memória descritiva

Para este trabalho decidi confeccionar uma sobremesa pois é algo que raramente se vê em minha casa, devido ao momento de ausência familiar e problemas de saúde, apesar de ser algo que todos gostam de comer.

Para a confeção desta receita, eu tive que fazer algumas alterações respetivamente aos seus ingredientes e dosagens, porque um dos temas do trabalho é a alimentação saudável e sustentável.

Como era necessário ser uma alimentação sustentável, decidi acrescentar ao meu bolo de chocolate negro morangos e framboesas cultivados na minha horta, pois é algo que tenho com alguma abundância.

E para o tema da alimentação saudável modifiquei alguns ingredientes, como substituir o açúcar normal pelo açúcar amarelo, o chocolate de leite pelo chocolate negro com 85% de cacau e diminuir a dosagem de ingredientes que não eram propriamente saudáveis.

Com as alterações realizadas na sobremesa, tornou-a mais saudável, trazendo certos benefícios para a saúde como o menor consumo de ingredientes gordurosos e muito doces, a prevenção de doenças, o aumento da energia, entre outras.

Na preparação desta receita houve custos envolvidos nos ingredientes da massa do bolo, mas como as frutas utilizadas na sua decoração faziam parte do cultivo do meu quintal, não houve custo em relação a essa área.

Como a receita foi confeccionada num dos dias do fim-de-semana, sendo mais especifica o domingo, tive a oportunidade de ter os meus pais e a minha irmã presentes ao jantar para servir a sobremesa. O meu irmão que não pode estar presente na hora do jantar, levou uma fatia para casa.



Figura 3: Cozinhar em família