**Escola Básica Quinta Nova da Telha**

**Memória descritiva**

**Confeção de um lanche saudável**

Em Cidadania e Desenvolvimento, depois de discutirmos a necessidade de fazer uma alimentação saudável, a minha professora pediu para cada um de nós confecionar uma receita saudável.

Como as aulas são à distância devido ao Coronavírus 19, fui para a minha cozinha e fiz um lanche rápido e saudável.

A minha ementa é constituída por 2 pacotes de bolachas de água e sal, uma maçã, 15 folhas de hortelã, 1 limão e uma garrafa de água.

Num frasco de vidro meti o limão e as folhas de hortelã, juntei a água até encher e levei ao frigorifico para refrescar.

Após o tempo necessário para arrefecer o meu refresco, bebi-o enquanto comia as bolachas e as maçãs.

Ricardo.