**Ficha Técnica:**

|  |
| --- |
| Receita apresentada pelo **Martim Rafael Cesário Matias**, **do 1º ano, da turma APA, da EB de Paúl**. Esta atividade foi proposta no âmbito do **Programa Eco-Escolas**.  O Martim confecionou, com a colaboração da sua irmã Bruna, uma **receita de cookies saudáveis e sumo de laranja natural**, para o seu lanche. |

|  |
| --- |
| **Cookies de Banana e Aveia**  **Ingredientes:**   * 2 bananas * 200gr de flocos de aveia * 2 colheres de sopa de mel * 2 colheres de sopa de azeite * Chocolate de culinária ralado   **Preparação:**  Esmagam-se as bananas. Numa taça juntam-se as bananas, os flocos, o mel e o azeite. Deixa-se repousar durante 10 minutos. Pode juntar-se algum chocolate a gosto. Moldam-se as bolachas, polvilham-se com chocolate e leva-se ao forno durante cerca de 20 minutos. |