|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Entidade Proprietária:*** | *Escola Tecnológica e Profissional de Sicó* |  |
| **1.º Ano do Curso Profissional de Técnico de Cozinha/Pastelaria** |

**Pequeno almoço saudável e sustentável**

Um pequeno almoço deve ser completo e variado. O importante é garantir o equilíbrio nutricional através de alimentos saudáveis.

Ter 55% – 75% Hidratos de carbono

Neste caso as torradas de pão de mistura com baixo teor de açúcar. O uso de compota de morango caseira, confecionada com stevia para tornar mais apetecível e saudável.

As vitaminas e minerais são essenciais para garantir a obtenção de energia que provém dos macronutrientes.

Pode optar por fruta fresca, neste caso o Kiwi um produto da época e local.

Neste pequeno almoço tentamos usar produtos locais tais como o mel, limão numa infusão com canela e gengibre em vez, do habitual leite/ café .

Aluno

Bruno Quaresma , 1.º ano CPT Cozinha/ Pastelaria