Memória descritiva do desafio Eco Escolas “Cozinhar em Família”

1. **Objetivo:**

Elaboração de um vídeo de um prato saudável e sustentável para a categoria “lanche”.

1. **Introdução:**

Procedeu-se à elaboração de um vídeo cujo objetivo foi a realização em família de uma gelatina de iogurte. Um prato de fácil realização, com ingredientes acessíveis e que facilmente podemos encontrar na despensa.

Utilizaram-se os seguintes ingredientes:

. 1 gelatina com sabor a morango

. 6 morangos partidos

. 1 iogurte líquido de morango

. 500mL de água (2x)

1. **Desenvolvimento:**

Começou-se por fazer a gelatina de morango, conforme dizia no pacote.

Colocou-se 500mL de água a ferver. Após a água levantar fervura colocou-se a embalagem de gelatina e mexeu-se. Juntou-se de seguida os restantes 500mL de água fria.

Seguidamente juntou-se o iogurte líquido e mexeu-se. Junta-se os morangos partidos e mistura-se.

Colocou-se numa taça grande e levou-se ao frigorífico.

1. **Conclusão:**

Após se manter no frio por pelo menos 2h, foi possível realizar a prova e obteve-se um lanche saudável, sustentável, fácil e delicioso.

Simão Viegas

JIVP – Sala amarela