Memória descritiva do desafio Eco Escolas “Cozinhar em Família”

**Objetivo:**

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

**Introdução:**

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

Utilizaram-se os seguintes ingredientes:

- 1 Colher (chá) de bicarbonato de sódio

- 100g de farinha de trigo com fermento

- 150ml de leite

- 1 ovo

- Óleo (para untar)

- Morangos

- Banana

Utensílios usados:

- Tigela

- Passador

- Copo misturador

- Triturador

- Máquina de fazer panquecas

- Espátula

- Faca

- Prato

**Desenvolvimento:**

Colocaram-se os ingredientes no copo misturador. Para juntar tudo muito bem, usou-se o triturador.

Dispôs-se a mistura na máquina untada com óleo, virando-se as panquecas para cozerem de ambos os lados. Cortou-se a fruta e, no final, enfeitaram-se as panquecas.

**Conclusão:**

Comemos as panquecas ao lanche, acompanhadas de um copo de limonada. Podem juntar-se todos os frutos que mais gostarmos, ou juntar mel ou canela e açúcar.

A Joana contou-nos que souberam mesmo bem!