**Programa Eco-Escolas**

**Externato São João – Funchal**

**Desafio “Cozinhar em família – Gaspacho”**

O meu nome é Matilde Antunes e sou aluna do 4ºano, do Externato de São, no Funchal.

Numa das aulas pelo Zoom, a minha professora propôs-nos fazer alguns desafios para o Eco-Escolas e eu escolhi logo fazer este. Gosto muito de cozinhar com a minha mãe e pedi-lhe ajuda para fazer o desafio.

Escolhi fazer Gaspacho porque é muito saudável e também porque eu gosto muito de tomate e agora com o calor, comer gaspacho, sabe muito bem porque é fresco.

A receita está no final do vídeo.

Não foi muito difícil escolher uma receita saudável, os meus pais estão quase sempre a falar da importância de comer legumes e não comer coisas com muito açúcar, gordura e aditivos.

Ensaiei algumas vezes o que tinha de dizer e depois fizemos as filmagens. Preparei os ingredientes com a minha mãe. Ela filmou e deu uma ajudinha com o que dizer. O meu pai também participou no desafio, foi ele que fez a edição do vídeo, pois eu ainda não consigo, mas ajudei com algumas dicas.

Foi muito divertido fazer o desafio “Cozinhar em família”.