

## **Refeição Saudável**

A atividade foi proposta através do projeto Eco-Escolas pelo professor de TIC Emanuel Rocha onde tínhamos que fazer um vídeo no qual constasse uma receita saudável, quer fosse de um pequeno almoço, lanche, refeição ou sopa.

Eu escolhi a sopa porque são reconfortantes, podem ser diversas e podem ter uma variedade enorme de ingredientes. A sopa é um alimento universal, comum a todas os países e uma das primeiras confeções humanas. Também é um dos primeiros alimentos do ser humano, ainda bebé. Por isso, escolhi uma das sopas que mais gosto.

Confecionei um caldo verde. Usei batatas, chouriço, ovos, couve, cebola, água, sal e azeite.

O resultado da sopa ficou uma delícia e foi uma entrada para a minha refeição.

Aluna: Luna Beatriz Gouveia Miranda.

Turma e Ano : 4ºE

Escola: EB1com PE e Creche Eng. Luís Santos Costa