

# MEMÓRIA DESCRITIVA

**Aluno:** Augusto Mateus Spínola Feitas

**Ano de escolaridade:** 4.º

**Turma:** E

**Escola:** EB1/PE e Creche Eng. Luís Santos Costa

Esta atividade surgiu proposta pelo professor de Tecnologias de Informação e Comunicação com vista à seleção de um participante para o Concurso do projeto Eco-Escolas.

Optei por uma refeição com produtos naturais comuns na nossa região, confeccionada de modo simples e saudável e com resultado apetitoso.

## Receita:

### PRATO MEDITERRÂNICO DE ATUM COM SEMILHAS E FEIJÃO VERDE

#### Ingredientes (para 4 pessoas):

- 4 bifes ou postas de atum;
- 16 semilhas pequenas ou médias;
- 800g de feijão verde;
- 1 cenoura grande;
- 1 cebola;
- ½ pimentão;
- 4 dentes de alho;
- 6 raminhos (folhas) de salsa;
- 8 tomates cereja;
- Azeite (q.b.);
- Vinagre (q.b.);
- Sal (q. b.).

**Modo de preparação:**

Cozer a semilha com casca em água temperada com sal.

Cozer o atum em água com sal;

Cozer o feijão e a cenoura, temperando com sal;

Cozidas as semilhas, devemos tirar-lhes a casca, parti-las em quatro e temperar com alho picado, orégãos, azeite e vinagre.

Cozido o atum, devemos esfiapá-lo e temperar com cebola picada, pimentão picado, salsa picada, azeite e vinagre.

Depois é só empratar tudo, a semilha, o atum e as verduras, utilizando os tomates para decorar o prato.

**SOBREMESA DE LARANJA COM MEL DE ABELHA:****Ingredientes:**

1 laranja;

Mel de abelha;

Canela em pó.

**Modo de preparação:**

Descascar a laranja, cortá-la em rodela, regá-la com mel de abelha e polvilhar de seguida com canela em pó.