

Participação no Concurso Eco-Escolas

“Cozinhar em Família”

Memória Descritiva do Trabalho

Receita de *Bolo de iogurte com aveia e fruta*

Ingredientes:

- 4 ovos
- 2 colheres de sopa de açúcar mascavado
- 1 iogurte natural
- 1 chávena de chá de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa de azeite
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de sobremesa de canela
- 1 banana madura (tipo de fruta opcional)

Modo de Preparação:

Numa tijela colocam-se os ovos, aos quais se juntam o açúcar, o iogurte, os flocos de aveia, o azeite, o fermento e a canela. Com a batedeira, mistura-se tudo muito bem.

De seguida, adicionam-se os pedaços de banana e mexe-se o preparado desta vez com uma colher para não desfazer a banana.

Depois de pré-aquecer o forno a 180º, unta-se uma forma com manteiga e farinha, onde aí se coloca a massa.

Levar este preparado ao forno durante aproximadamente 30 minutos e por fim decorar a seu gosto.

Bom proveito!

Trabalho realizado por:

Diogo Alves 7ºB