

Atividade 2019/2020
“Cozinhar em Família”

Memória Descritiva

Prato Saudável e Sustentável
“Strudel de Aveia e Maça”

1. Prato Saudável e Sustentável a Concurso

O presente trabalho foi realizado no âmbito da participação no desafio inserido na área da “Alimentação Saudável e Sustentável” do Programa Eco-Escolas 2019-2020 da Escola Profissional Agrícola Conde S. Bento. O trabalho foi desenvolvido pelo aluno Rui Jorge Martins Santos da turma do 12º ano do Curso Profissional Técnico de Cozinha e Pastelaria.

Para a realização deste desafio, o aluno optou por elaborar uma sobremesa na sua opinião, saudável e uma excelente escolha no âmbito de uma dieta sustentável e equilibrada: *Strudel de Aveia e Maça*. Para além do reduzido teor em açúcares que contém, possui na sua constituição elementos bastante saudáveis: aveia e a maçã. Por outro lado, a presença do mel é o ingrediente que lhe confere a doçura. A maçã, sendo um fruto local e da época, faz com que a escolha desta sobremesa sobressaía em qualquer ementa tradicional. É uma sobremesa muito simples e fácil de confeccionar.

2. Ingredientes

Para a confeção desta sobremesa, são necessários os seguintes ingredientes:

- Aveia (275 gr);
- Iogurte natural (150 gr);
- Água (60 ml);
- Mel (45 gr);
- Maça (450 gr);
- Canela (10 gr)

3. Descrição do processo de elaboração

Primeiramente, numa tigela, proceder à mistura da aveia com o iogurte natural, o mel e a água: Seguidamente colocar esta massa firme em forma de um retângulo e colocá-la em cima de uma folha de papel vegetal (convém ficar com uma espessura de 0,5 cm). Depois, devemos ralar a maçã e misturá-la com a canela. De seguida, espalha-se a mistura de maçã com canela na massa previamente preparada, dobrar em metade, selar as extremidades e levar ao forno pré-aquecido a uma temperatura de 200°C durante 30 minutos. Esta sobremesa dá para 10 porções (Figura 1).



Figura 1 – Strudel de Aveia e Maça