|  |
| --- |
| **Memória Descritiva do Projeto *Cozinhar em Família* – Mousse de Abacate e Chocolate**  |



Os Projetos 2019/2020 para as Eco-Escolas foram dados a conhecer pela Professora Dina Moreira na Disciplina Cidadania e Desenvolvimento. A Professora Dina apresentou e explicou aos alunos todos os temas a concurso. Como é hábito, após as aulas, tenho uma conversa com a minha mãe sobre o dia: o que aprendi, as dificuldades, os trabalhos a realizar. Ao explicar-lhe a proposta da Professora Dina, resolvemos, em conjunto, que seria uma experiência agradável participar no concurso. Uma vez que já é usual fazermos em casa atividades de culinária, o tema do projeto escolhido por mim foi a Alimentação Saudável e Sustentável nas Eco-Escolas e a atividade selecionada recaiu em **Cozinhar em Família** – preparação de pratos saudáveis e sustentáveis.

Assim, procedi à confeção de uma sobremesa saudável: ***Mousse de Abacate e Cacau***, pois quer o abacate quer o cacau são dois produtos que possuem benefícios para a saúde – a redução do risco de doenças cardiovasculares e a sua ação antioxidante e, igualmente, porque é uma receita que costumamos fazer em família. De seguida, para a realização da atividade foi necessária a recolha de todos os ingredientes necessários (ver ficha técnica) e a sua preparação foi registada em forma de um vídeo.

A realização desta atividade foi divertida e penso que seja apelativa.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  | **Mousse de Abacate e Cacau** |
|  | **Ingredientes** | **Quantidade** |
|  | **Abacate** | 1 Unidade |
| **Ficha Técnica** | **Banana** | 1 Unidade |
| **Nome da Preparação** | **Mel** | Q.b. |
|  | **Cacau em pó** | 5 Colheres de sopa |
|  | **Amêndoa laminada** | Q.b. |
| **Modo de preparação:**  | Numa liquidificadora ou copo da varinha mágica, colocam-se os seguintes ingredientes: o abacate descascado, a banana previamente congelada cerca de 4 horas, 5 colheres de cacau em pó e mel a gosto. Tritura-se os ingredientes a um puré e coloca-se numa taça. Decora-se com amêndoa laminada. Vai ao frigorífico para ficar fresquinha. |

Salvador Costa 6ºC nº16