**VA – Desenho Técnico**

**Ficha de trabalho**

**Exercício: Cozinhar em Família**

**Déborah Duarte Abdala**

**Atividade/Tarefa: Cozinhar em Família**

Atendendo à atividade sugerida, escolhi com meu marido (somos apenas nós dois) uma das receitas que costumamos fazer para o lanche. Trata-se de um cookie com raspas de limão com base de aveia e banana amassada.

É uma receita sustentável e saudável além de ser fácil e rápida de fazer. Sustentável porque utilizamos ingredientes que não agridem o meio ambiente, sendo que nenhum deles é de origem animal. A produção de animais agride muito o meio ambiente, pois eles precisam de pastagem e por conta disso muitas florestas são desmatadas. Além disso, há necessidade de muita água e ainda agrava o efeito estufa. Sem falar, por óbvio, da violência contra eles praticada. Considera-se ainda que ao usarmos as raspas de limão, deixamos de jogar fora uma parte da fruta, a qual é muito nutritiva e saborosa. Os ingredientes também são muito saudáveis, ricos em fibras e vitaminas. Por este motivo, incluímos essa receita em nossa dieta.



**COOKIES COM RASPAS DE LIMÃO**

|  |
| --- |
| **INGREDIENTES** |
| Aveia | 1 xícara |
| Banana amassada | Uma unidade e meia |
| Óleo de coco | ¼ de xícara |
| Açúcar mascavado | 2 colheres (de sopa) |
| Raspas de casca de limão  | 2 colheres (de chá) ou 1 unidade de limão |

|  |
| --- |
| **MODO DE FAZER** |
| 1. Misturar em uma tigela a aveia, a banana amassada, o óleo de coco (pode esquentá-lo se estiver muito endurecido em tempo frio), o açúcar mascavado e as raspas de limão.
2. Levar a tigela com a massa ao frigorífico por 10 minutos.
3. Ligar o forno a 180ºC para pré-aquecer.
4. Passados os 10 minutos, moldar a massa em formato de cookies (não muito grossos) e colocá-los em uma assadeira coberta por papel vegetal.
5. Levar ao forno por mais ou menos 20 minutos a 180ºC.
 |

|  |
| --- |
| **SUGESTÃO** |
| Servir nos pequenos almoços ou como lanches.Acompanha bem o chá. |