**Memória Descritiva**

**Desafio “Cozinhar em Família”**

**Frango com abóbora e courgette**

**Ingredientes:**

* 2 Peitos de frango
* 1 Limão
* 1 Tomate
* 100g de abóbora
* 100g de courgette
* 50g de Alface
* Pimenta do reino, a gosto
* Oregãos
* Queijo, a gosto

**Preparação:**

Descascar a abóbora e a courgette, cortar em cubos e cortar o tomate.

Cortar o peito de frango em cubos e temperar com orégãos, limão e pimenta-do-reino. Em seguida, levar todos os ingredientes ao lume e refogar por volta de 7 minutos. Posteriormente, enfeitar o prato com a alface, o tomate e juntar o frango com abóbora e a courgette. Para temperar a alface, pode ralar um pouco de queijo e colocar umas gotinhas de limão.

Lavínia Duarte – 9º4ª

EB Luísa Todi - Setúbal