**Projeto ECO ESCOLAS**

J. I. EVORAMONTE

Realizado por: Ciprian Leonardo Certan

Educadora: Luísa Monteiro

 **Cozinhar em Família**

 **Saudável e Sustentável**

 **Pequeno Almoço**

 Ficha técnica

 **Tosta à nossa moda e sumo de Laranja**

Ingredientes

**Para tosta**

Pão caseiro – 2 fatias

Tomate - 5 fatias

Pepino - 5 fatias

Coentros da horta - 1 raminho

Queijo flamengo - 3 fatias

Azeite -20 ml

Orégãos do campo -para polvilhar.

**Para sumo**

 Laranjas do quintal - 2 grandes

Rodela de laranja - 1/2 para decorar

Cabeça de hortelã - 1 para decorar

**Memória descritiva**

A Cozinha na nossa família tem um lugar especial. Sempre tentamos fazer pratos bons, saudáveis e sustentáveis com produtos naturais. Algumas plantas somos nós que gostamos de as cultivar. Por isso na nossa horta há quase de tudo- coentros, poejos, salsa, hortelã, alface... e no quintal temos limões, laranjas, ameixas, diospiros, nêsperas e marmelos.

Com a minha mãe, desta vez vamos preparar o nosso pequeno almoço que eu mais adoro - uma tosta mista, com pão caseiro e um sumo das nossas laranjas. Que tal?

Para começar, ligamos a tostadeira especial para aquecer. Cortamos 2 fatias de pão e começamos a rechear a tosta. Numa das fatias de pão, primeiro metemos 2 fatias de queijo Flamengo, depois, em cima do queijo-3 fatias de tomate, também um pouco de coentros e 3 fatias de pepino. Eu gosto que a minha tosta seja com muitas camadas. Por isso, adicionamos mais uma fatia de queijo e as outras 2 fatias de tomate, 2 fatias de pepino e o restante coentro.

Fechamos a tosta com a segunda fatia de pão e, com a ajuda de um adulto, colocámo-la no forno.

Permanece no forno uns 5-7 min, até ficar bem tostada por fora - ás riscas castanhas.

Entretanto, aproveitamos o tempo e fazemos o nosso sumo de laranja.

No nosso quintal crescem duas laranjeiras - uma Baía e outra Laranja-pêra.

Escolhemos 2 laranjas grandes Baía. Com a ajuda de um adulto, cortamos as laranjas em metades e esprememos o sumo, na máquina.

Deitamos o conteúdo num copo e decoramo-lo com 1/2 rodela de laranja e uma cabeça de Hortelã, também da nossa horta. Fica bem delicioso.

Quando a tosta estiver bem tostada, retiramo-la do forno, metemos numa tábua e pincelamos com azeite, de um lado e do outro. Para ser mais saborosa e com um toque especial, polvilhamos por cima orégãos do campo. O nosso Amigo Sr.Salvador, de 87 anos, tem o cuidado de nos servir sempre com várias ervas aromáticas que ele apanha nos campos dos arredores da nossa linda Evoramonte.

Com ajuda de um adulto, cortamos a tosta em metades e colocamo-las num prato, sobre um guardanapo- que absorverá o excesso de gordura. É verdade, sabiam que o azeite é a nossa arma potente contra a velhice? E mais, ele é considerado o nosso amigo de ouro na alimentação saudável.

A tosta à nossa moda e o copinho de sumo é um perfeito pequeno almoço que me dá força e energia para o dia todo.

Nós, em casa respeitamos a cozinha saudável e sustentável, apreciamos a natureza, por isso temos o quintal e a horta sempre verde e colorida.

Os meus avós trabalham todos os dias neles.

Bom proveito!

Fiquem em casa e façam coisas saudáveis!

Ciprian Leonardo Certan

28/05/2020