Atividade “Cozinhar em família”- Memória descritiva

**Hambúrgueres de salmão**

**. Objetivos:** Dar a conhecer á comunidade escolar uma receita fácil com utilização de ingredientes saudáveis e sustentáveis inventada pelo meu pai.

**. Local de desenvolvimento:** Cozinha da minha casa.

**. Descrição da atividade:** Preparação de hambúrgueres de salmão com utilização dos seguintes ingredientes:

**Para os hambúrgueres**:

* 300 gramas de salmão (dão para mais ou menos 4 hambúrgueres);
* coentros;
* 1 dente de alho;
* 1 ovo;
* uma colher de mostarda e mel;
* um fio de azeite;
* pimenta moída e sal a gosto.

**Para a salada**:

* alface;
* cenoura;
* tomates.

Utensílios utilizados: Frigideira antiaderente, picadora 1,2,3 e uma faca.

**. População alvo:** Comunidade escolar.

**. Equipa:** Receita filmada por mim com o telemóvel e confecionada pelo meu pai.

**. Impacto esperado:** promover uma alimentação saudável.

Madalena Ribeiro 8º6 nº11