**Cozinhar em Família**

Preparar um pequeno almoço saudável



Memória descritiva do trabalho

Inicialmente pensei no pequeno almoço que queria preparar depois segui os seguintes passos:

1 – Escolhi os alimentos a utilizar (Morangos, banana, Kiwi, laranjas, tostinhas e creme vegetal)

2 – Preparei a fruta (tirei a casca e os caroços);

3 – Cortei a fruta às rodelas e coloquei num prato,

4 – Barrei a tostinhas com creme vegetal;

5 – Espremi as laranjas e coloquei o sumo num copo;

6 – Coloquei a fruta no prato para ir à mesa;

7 – Está pronto.

Lara Moura – 7º D