**Memória descritiva**

**Pequeno-almoço: Panquecas saudáveis**

Escolhi esta receita pois costumo fazer muito em casa, é uma receita bastante acessível de fazer, muito saudável e saborosa, que podemos fazer em qualquer altura.

Carolina Lobão

**Sopa: Creme de cenoura com amêndoa laminada:**

Escolhi este prato devido a ser de fácil confecionar por todos.

Com este prato podemos ter um aproveito maior com zero desperdício, fazendo o caldo, e depois são utilizados legumes da época tantos as cenouras, o alho francês e a batata são legumes da minha horta e desta altura. E a amêndoa no final vai dar uma corânica a cremosidade do creme.

Rafael Fonseca

**Prato principal: Couscous com legumes**

Escolhi esta receita porque a minha mãe costuma muito fazer esta receita, é um prato super fácil e é uma forma de comermos legumes, mas de forma muito saborosa e fácil.

Carolina Lobão

**Sobremesa: Estaladiço de maçã com frutos secos e mel:**

Achei uma sobremesa divertida de fazer até para as pessoas mais novas.

O uso da canela e dos frutos secos, que fazem muito bem a saúde, que acho fundamental, o mel comina perfeitamente.

Rafael Fonseca

**Lanche: Batido de morango com banana**

Decidi fazer este batido, porque acho ser uma das melhores opções agora para a primavera, primeiro temos os nossos morangos, que é época deles. Utilizei a banana que vai dar algum sabor adocicado ao batido e o leite frio não existe melhor combinação. A frescura para uma tarde de primavera e é igualmente fácil e rápido de fazer com os mais novos.

Rafael Fonseca