**Projeto Eco-Escolas**

**Atividade “Cozinhar em Família”**

**EB Vale de Ferreiros - Gondomar**

**Lanche:** Panquecas com morangos e mel

*Ingredientes:*

1 ovo

1 caneca de farinha com fermento

1 caneca de leite

Morangos em pedaços

Mel

Misturar numa taça o ovo, a farinha e o leite. Mexer bem até ficar homogéneo. Numa frigideira antiaderente colocar uma concha de massa. Quando estiver cozinhado, virar com a ajuda de uma espátula, para cozinhar do outro lado. Retirar quando a panqueca estiver douradinha.

Cortar os morangos em pedacinhos e colocar em cima da panqueca com um fio de mel.

Nota: Pode acompanhar com um copo de sumo de laranja natural.

Baguim do Monte, 25 de Maio 2020

Miguel Rodrigues e Oliveira

VF1A