**Escola Básica Quinta Nova da Telha**

**Memória descritiva**

**Confeção de uma sobremesa saudável**

Devido às restrições e limitações impostas pelo surto pandémico Covid19, que nos obrigou a ficar em casa e a ter aulas à distância, a professora de Cidadania e Desenvolvimento pediu para confecionar uma receita saudável porque já tinha dado esta matéria em Ciências Naturais e discutimos também este assunto em Cidadania..

Falei com a minha mãe e decidimos fazer uma sobremesa, uma salada de frutas.

A minha salada de frutas é composta por mirtilos, laranjas, bananas, uvas, peras, quivis, maçãs, morangos, manga e um sumo de laranja. A maioria dos frutos da minha refeição são biológicos.

Numa taça grande de vidro coloquei em primeiro lugar os mirtilos e sucessivamente todos os outros frutos, que já tinha cortado em pequenos pedaços.

Após a colocação de todos os frutos na taça, com ajuda de uma colher misturei-os bem e juntei o sumo de laranja.

A minha salada de fruta ficou pronta, muito saborosa e é saudável. Toda a minha família a comeu com muito agrado.

Mariana Santos.