Cozinhar em Família

***Almoço:***

***Ingredientes:***

- 1 Alface



- 1 Cebola



- 2 Ovos



- 1 Tomate



Procedimentos

1. Lava-se a alface e miga-se para uma bacia, de seguida lavamos o tomate e migamo-lo também e repetimos isso também com a cebola.
2. Colocam-se a cozer os ovos.
3. Depois de migada a alface, o tomate e a cebola, tudo junto temperamos com um pouco de azeite, sal e vinagre.
4. Depois de cozidos os ovos tiramos as cascas dos ovos e juntamos com o resto dos ingredientes.
5. Com isto temos uma comida feita, simples e saudável.

Lídia Felizardo

Técnico de Análise Laboratorial

<https://youtu.be/e-DUQ7CPpmc>