O aluno e a família aceitaram o desafio, ainda mais que cozinhar em família é uma atividade desenvolvida em casa várias vezes, mais agora devido à situação que vivemos.

A sobremesa é um mousse de iogurte, fácil e rápido de confecionar, principalmente quando se quer uma sobremesa saudável e fresca. O mesmo, pode ser confecionado com outros frutos, dependendo do gosto de cada um (ex. morangos e mirtilos, morangos e banana…)

**[Mousse de iogurte](https://www.pingodoce.pt/receitas/mousse-de-iogurte/%22%20%5Ct%20%22_blank)**

Ingredientes

2 ovos

4 iogurtes magro natural

q.b. hortelã

1 c. de sobremesa canela em pó

1 c. de sopa açúcar

125 g framboesas

100 g morangos

[Preparação:](https://www.pinterest.pt/pin/604256474993814214/)

1. Bata as claras em castelo e reserve-as.

2. Coloque os iogurtes numa tigela, junte algumas folhas de hortelã picadas (reserve algumas para decoração), a canela e o açúcar e bata com a batedeira até obter um preparado cremoso.

3. Adicione as claras em castelo e os frutos previamente cortados em pedaços pequenos (reserve alguns para a decoração) e envolva sem bater.

4. Divida a mousse por 6 copos ou taças pequenas, salpique com os frutos e a hortelã reservados e sirva.

Miguel Ribeiro 6º ano