



Workshop de alimentação saudável



No dia 21 de Setembro, os alunos do 8ºB, tomaram o pequeno almoço, numa sessão do clube+, online, às 11:45, com a receita saudável da Inês Magueijo.

Cada um, na sua cozinha, online, fizemos e tomámos o pequeno almoço saudável e apetitoso **Bolo de banana e aveia**. Aqui vai a receita.

Ingredientes:

1 ovo

1 banana madura

2 colheres de sopa de flocos de aveia

2 quadradinhos de chocolate negro (facultativo)

1 colher de café de canela em pó (facultativo)

Mexer com uma colher e sem chocolate vai ao microondas numa caneca grande. Retirar quando vir que cresceu. Confirmar se está cozido com um palito. Derreter os dois quadradinhos de chocolate com um bocadinho de água no microondas ou no fogão em banho Maria.