

Tartes com Vegetais

INFORMAÇÃO ADICIONAL PARA O PROFESSOR

As questões desta actividade abrangem aspectos de sensibilização e gradação de valores, no domínio afectivo; habilidades de execução de tarefas motoras através das TIC, no domínio psicomotor; a aprendizagem intelectual, no domínio cognitivo, ao nível do conhecimento, da compreensão, da análise e aplicação de informação a novas situações, da criatividade, ou seja, do pensar sobre um problema ou facto.

Sugestão para o professor: Caso os alunos tenham dificuldades em realizar esta actividade, o professor pode sugerir aos alunos que façam uma pesquisa na internet, como por exemplo ao site da RBES: <http://www.redebufetes.info>.

Nº 1

Preparar os utensílios e os ingredientes que irão ser utilizados:

➤ **Massa:**

- ✓ 200 g de farinha integral
- ✓ 1 colher de sopa de azeite
- ✓ 1 colher de café de sal
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 colher de sopa de leite

➤ **Recheio:**

- ✓ 1 lata de cogumelos
- ✓ 1 pimento
- ✓ 1 cenoura
- ✓ 1 curgete
- ✓ 2 alhos franceses
- ✓ 1 dente de alho
- ✓ 1 lata de milho
- ✓ 1 lata de atum
- ✓ Azeitonas
- ✓ 3 ovos

Nº 2

Amassar muito bem a farinha, o azeite, o ovo, o sal e o leite.

Nº 3

Estender a massa com um rolo e forrar uma tarteira com a massa.

Nº 4

Cortar a cenoura, os pimentos, a courgette e o alho francês e cozinhá-los em água durante 5 a 10 minutos.

Nº 5

Adicionar os cogumelos, o alho, o milho, as azeitonas e o atum e deixar cozinhar por mais 10 minutos.

Nº 6

Espalhar o preparado sobre a massa e adicionar os ovos batidos.

Nº 7

Colocar um pouco de queijo ralado por cima e levar ao forno durante 20 minutos.