

Cuscuz

À moda do S. Bento



Trabalho Realizado Por:

Renato Barros N.º15

Francisco Silva N.º7

Rodrigo Mendes N.º17

Rúben Pinheiro N.º19

Ingredientes:



Vegetais

- Tomates cherry
- Pimento (verde/vermelho)
- Cenoura
- Alface
- Pepino
- Cogumelos
- Milho

Ingredientes:



Carnes

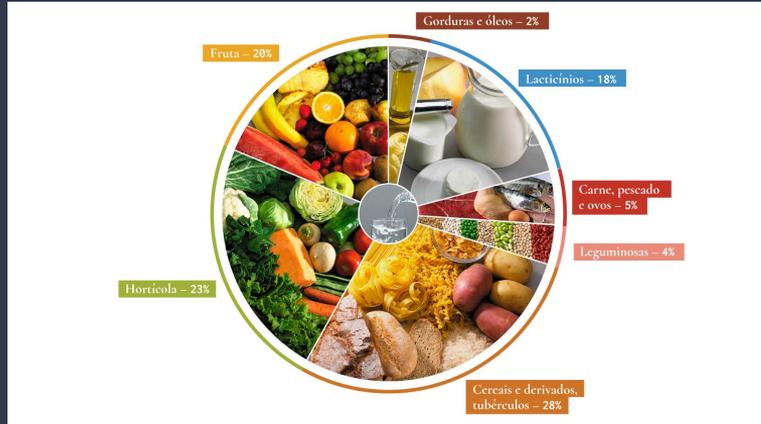
- Frango
- Peru

Extras

- Água
- Azeite
- Oregãos
- Cuscuz

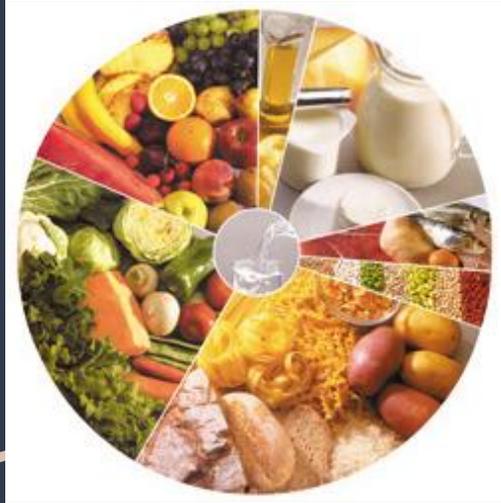


Justificação dos ingredientes



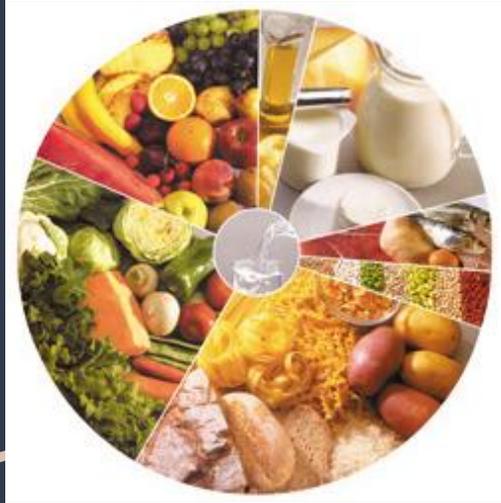
- **Alface** – Rico em minerais, vitaminas e fibras que auxiliam na digestão e no bom funcionamento do intestino.
- **Cogumelos** - Boa fonte de vitaminas do complexo B
- **Frango** - Oferece nutrientes essenciais incluindo selênio, cobre, potássio, magnésio e fósforo.
- **Água** - Hidratação adequada, é rica em minerais que auxiliam absorção dos nutrientes pelas células.

Continuação da justificação



- **Tomate** - Rico em vitamina C e potássio.
- **Pepino** - Rico em flavonoides e melhora a saúde da pele, unhas, olhos e cabelo.
- **Pimento** - Previne doenças cardiovasculares.
- **Cenoura** - Têm vitamina A, ajuda a manter pele saudável e ajuda na prevenção dos danos causados pelos raios UV.
- **Milho** - Contém vitamina A, cálcio, ferro, magnésio e potássio.

Continuação da justificação



- **Tomate** - Rico em vitamina C e potássio.
- **Pepino** - Rico em Flavonoides e melhora a saúde da pele, unhas, olhos e cabelo.
- **Pimento** - Previne doenças cardiovasculares.
- **Cenoura** - Têm vitamina A, ajuda a manter pele saudável e ajuda na prevenção dos danos causados pelos raios UV.
- **Milho** - Contém vitamina A, cálcio, ferro, magnésio e potássio.