



Técnicas Básicas para Cozinhar com Confiança

OBJETIVO

Desenvolver **confiança na cozinha**, aprendendo e aplicando **técnicas básicas de confecção**, essenciais para preparar refeições simples, seguras e equilibradas.

A TUA MISSÃO

Escolhe **uma refeição simples** e identifica as **técnicas básicas de cozinha** que vais utilizar para a preparar.

Passo 1 — Escolhe a refeição

- **Refeição escolhida:** _____
(ex.: sopa de legumes, arroz com legumes, omelete, massa com molho simples)

Passo 2 — Técnicas básicas

Assinala as técnicas que vais usar:

- ☐ Lavar e preparar alimentos
- ☐ Cortar legumes de forma segura
- ☐ Cozer
- ☐ Saltear
- ☐ Assar
- ☐ Grelhar
- ☐ Temperar corretamente

QUE TÉCNICA TE PARECEU MAIS FÁCIL?

QUAL TE EXIGIU MAIS ATENÇÃO?



Passo 3 — Segurança na cozinha

Durante a preparação, confirma que:

- ☐ Usaste a faca de forma segura
- ☐ Mantiveste a bancada organizada
- ☐ Controlaste o lume/temperatura
- ☐ Provaste os alimentos com cuidado

Passo 4 — Avalia o resultado

Depois de cozinhar, reflete:

- O prato ficou como esperavas? ☐ sim ☐ não
- O que farias diferente da próxima vez?

RESPOSTA:

REFLEXÃO FINAL

Responde individualmente:

1. Que técnica básica achas mais importante para cozinhar com confiança? Porquê?

2. Que prato simples gostarias de aprender a fazer sozinho/a a seguir?

DICA FOODWISELAB

Cozinhar bem não é fazer pratos complicados — é dominar **técnicas simples** e repeti-las com confiança.