****

**BOWL TROPICAL**

Ingredientes (2 pessoas)

3 banana maduras cortada em rodelas e congeladas

1 manga madura cortada e congelada

5 Morangos congelados100 ml Bebida vegetal de coco

**Topping*: Granola de frigideira*,** banana, framboesas e chia

**PREPARAÇÃO:**

1. Colocar no processador as frutas congeladas (as bananas a manga os morangos) e o leite vegetal de coco.

2. Triturar até obter um creme espesso (poderá acrescentar mais leite se necessário).  
  
3. Coloque numa taça e decorar com a banana cortada às rodelas, framboesas, a granola e a chia.  
  
4. Saboreie de imediato e delicie-se!

**GRANOLA DE FRIGIDEIRA**

1. Começar por tostar 2 chávena de flocos de aveia numa frigideira antiaderente.
2. Juntar algumas avelãs e nozes picadas.
3. Adicionar 2 colheres de sobremesa de óleo de coco, 3 colheres de sopa de mel, 2 colheres de sobremesa de açúcar amarelo e 1 colher de chá de canela.
4. Com a granola já pronta deixe arrefecer num tabuleiro.

*Mariana Franco Gonçalves n.º 12 4.ºAno*