Nícolas Mansurov Ganço 3.ºC da Escola E.B.1 D. Pedro V / 15 de Maio 2020

**Cozinhar em Família**

**Guacamole e Sumo Verde**

**GUACAMOLE**

Os Ingridientes:

- Abacate - 1

- Limão – esmagar o sumo de ½ do limão

- Tomate - 1

- Sal – 1/5 de colher de chá

- Pimenta - 1/5 de colher de chá

Preparação:

Esmagar abacate e misturar com pedaços de tomate pequenos. Adicionar o sumo de limão, sal e pimenta. Misturar tudo e pronto para comer.

**SUMO VERDE**

Os Ingridientes:

- Espinafres – 200g

- Limão - 1

- Salsa -100g

- Gengibre – 100g

- Macã -1

- Laranja -1

- Mel – 1 colher de chá

- Agua

Preparação:

Lavar bem todos os ingridientes. Descascar o limão e laranja. Corta-los e o resto dos ingridientes em pedaços e colocar no Mixer. Adicionar mel e agua e misturar tudo. E pronto para comer.

**O LINK DO VIDEO:**

<https://www.youtube.com/watch?v=T_48aZmOKak>