**ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO**

SMOOTHIE DE BANANA E PÊRA ABACATE

**INGREDIENTES:**

- 1 banana

- 1/2 pêra abacate

- 1 colher de sopa de amêndoas

- 1 iogurte grego

- 1/2 colher de chá de canela

**Preparação:**

 1º Descascar os frutos e cortá-los em pedaços pequenos.

2º Num copo misturador introduzir a banana, a pêra abacate, as amêndoas e o iogurte grego.

3º Moer bem todos os ingredientes e por fim polvilhar com a canela.

**Justificação da escolha**

Eu escolhi o smoothie de pêra e abacate, porque é muito saboroso, saciante, cheio de vitaminas e muito fácil de fazer.

É perfeito para um lanche saudável. O abacate contém gorduras boas ao nosso organismo e a banana contém fibras e tem um elevado teor de hidratos de carbono.