**ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO**

**Salada de fruta**

Sobremesa

**Ingredientes e Quantidades**:

* 1 Banana
* 1 Maçã
* 1 Pêra
* 1 Tangerina Encore
* Sumo de uma laranja

**Utensílios**:

* Tábua
* Faca
* Prato
* Colher
* Taça

**Preparação**:

1º Lavamos as frutas;

2º Descascamos a fruta e pomos as cascas no prato;

3º Partimos a fruta aos bocadinhos e pomos na taça;

4º Pegamos no sumo de laranja e despejamos por cima da fruta;

5º Por último, pegamos na colher a mechemos a fruta, para misturar e envolver no sumo.

Eu escolhi esta receita porque é saudável, é simples de fazer e gosto muito desta receita e de a comer!.

Beatriz Mota Alferes 6ºA Nº2