|  |  |
| --- | --- |
| **ECO-ESCOLAS** | **6ºAno** |
| **Concurso: Cozinhar em família** |



**PEQUENO-ALMOÇO**

**SAUDÁVEL**

**INGREDIENTES**

* 1 peça de fruta à escolha
* 1 iogurte natural
* Muesli ou granola
* Uma pitada de Canela
* 1 colher de sobremesa de mel

**RECEITA**

Numa tigela, coloca uma fruta à escolha previamente descascada e recortada.

Adiciona um iogurte natural e uma pitada de canela.

Finaliza adicionando Muesli ou granola e uma colher de sobremesa de mel.

Mistura todos os ingredientes.

***Trabalho realizado pelo aluno: Rúben Maurício, 6º ano, turma C***

**EBI do Carregado**