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



**LANCHE SAUDÁVEL**

**BATIDO DE FRUTA**

**INGREDIENTES**

* Amoras / Frutos vermelhos congelados
* Banana
* Leite
* Açúcar
* Baunilha em pó

**RECEITA**

Colocar no recipiente da trituradora, todos os ingredientes, nomeadamente: leite meio gordo, a banana cortada em pedaços, um pouco de baunilha em pó e os frutos vermelhos e/ou amoras congeladas.

Colocar pouco açúcar.

Triturar.

Este batido, além de ser saudável é também nutritivo!

***Trabalho realizado pelo aluno: Cristiano Henriques, 6º ano, turma C***

**EBI do Carregado**