

WORKSHOP

“5 POR DIA – COMA MAIS FRUTA E LEGUMES”

BARQUINHOS DE ALFACE



INGREDIENTES (10 pessoas)

- 150g de cubinhos de fiambre de peru/frango
- 10 folhas de alface
- 1 tomate
- 1 cenoura
- 100g de milho
- 1 iogurte natural
- ½ lima

UTENSÍLIOS

- Tábua de corte
- Facas
- Taça
- Colher de sopa/ colher para mexer
- Raspador
- Espetos de madeira
- Papel colorido

PREPARAÇÃO

1. Lava as folhas de alface e o tomate.
2. Corta o tomate em cubos pequenos.
3. Descasca a cenoura e rala-a.
4. Junta numa taça o tomate, a cenoura, o milho e os cubos de fiambre.
5. Deita o iogurte natural e o sumo de uma lima. Mistura os ingredientes.
6. Enche as folhas de alface com a mistura.
7. Decora com espetos de madeira e triângulos de papel colorido para imitar os mastros das canoas.