

WORKSHOP

“5 POR DIA – COMA MAIS FRUTA E LEGUMES”

BATIDO DE BANANA E MORANGO



INGREDIENTES (4 pessoas)

- 1 banana
- 200g de morangos
- 1 iogurte natural
- 300ml de leite
- 2 bolachas maria

UTENSÍLIOS

- Taça
- 2 facas
- 2 tábua de corte
- Liquidificador
- Copos
- Palhinhas

PREPARAÇÃO

1. Lava os morangos e corta-os em pedaços pequenos.
2. Descasca as bananas e corta-as.
3. Bate no liquidificador o iogurte, o leite, a banana, os morangos e a bolacha maria.
4. Tritura tudo e serve de imediato.

Dra. Alexandra Lima (Nutricionista)