

## FICHA TÉCNICA

Identificação				foto	
<b>Designação da Iguaria:</b>		<b>Sumo de Maçã, Laranja e Banana</b>		<b>N.proções</b>	4
<b>Grupo de Iguarias:</b>		<i>Sobremesa</i>		<b>Tempo Confeção:</b>	10 min.
quantidade	Unidade	matéria - prima	Custo	confeção	
180	gr	Maçã		<b>Modo de preparação:</b> Descascar a maçã, retirar o caroço, cortar em gomos finos e colocar numa tigela, regando com o sumo do limão. Pelar a cenoura, cortar em rodelas finas e juntar à maçã. Levar ao lume um tacho pequeno com a água e um ramo de hortelã. Assim que levantar fervura, deitar o líquido sobre a maçã e a cenoura, deixando arrefecer por completo. Descascar e cortar a banana em rodelas pequenas para dentro do copo do liquidificador, juntar a infusão de maçã e cenoura (com a água) e bater até os frutos ficarem desfeitos. Servir em copo, adicionar uns cubos de gelo a gosto, enfeitar com as folhas de hortelã.	
1	unidade	Limão			
150	gr	Cenoura			
1	ramo	Hortelã			
8	dl	Água			
200	gr	Banana			
150	gr	Laranja			
	q.b.	Gelo			
Custo Total			3,46 €	<b>utensílios necessários</b> Taças de inox; panela pequena; tábuas de corte; facas de corte; liquidificador.	
Custo por pessoa			0,87 €		
<b>Informação nutricional:</b>					
52,0	Cal	Energia			
0,2	g	Gorduras			
	g	das quais saturadas			
6,7	g	Hidratos de carbono			
10,6	g	dos quais açucares			
2,2	g	Fibra			
	g	Proteínas			

