



FICHA TÉCNICA

Nome da preparação: gelado de banana e frutos tropicais

Nº de porções: 4 porções

ALIMENTOS UTILIZADOS

QUANTIDADES

Banana	200g
Papaia	60g
Manga	150g
Abacaxi	80g
Bebida vegetal	2 colheres de sopa

Passos de preparação

- Cortam-se as bananas, papaia, manga e abacaxi.
- Coloca-se umas horas ao congelador.
- Retira-se do congelador e trituram-se as frutas na liquidificadora.
- Junta-se a bebida vegetal e mistura-se na liquidificadora até ficar cremoso.
- Bom apetite!



Nome do aluno: Diana Rodrigues

Ano: 2.º

Turma: A