FICHA TÉCNICA

|  |  |
| --- | --- |
| Designação do Produto | - Batido de frutas com tosta de cereais |
| Nº de Doses | - 3 |

# FOTO:

# C:\Users\User\Downloads\20200514_171921-01.jpeg C:\Users\User\Downloads\20200514_165557-01.jpeg

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Ingredientes** | **Quantidade** | **Unidade Medida** | **PCU** | **Preço Total** |
| **maçã** | 1 | unidade | 0,36€ | 0,36€ |
| **pera** | 1 | unidade | 0,30€ | 0,30€ |
| **laranja** | 1 | unidade | 0,39€ | 0,39€ |
| **banana** | 1 | unidade | 1,73€ | 1,73€ |
| **leite** | 1 | copo | 0,08€ | 0,08€ |
| **cereais** | 100 | gramas | 0,51€ | 0,51€ |
| **pão de cereais** | 9 | fatias | 0,08€ | 0,71€ |
|  |  |  |  |  |
| **Custo total** | 4,09€ |
| **Custo dose** | 1,36€ |
| **Tempo médio de preparação** | 0:10h |
|  |  |
|  |

**Preparação:**

1. Fazer mise en place.
2. Descascar a fruta e cortá-la em pedaços.
3. Colocar a fruta no robô de cozinha.
4. Juntar o leite e os cereais à fruta.
5. Bater tudo durante 1 minuto.
6. Verter para copos de batido e reservar no frio, tapados com película.
7. Torrar o pão de cereais e colocar manteiga a gosto.