

“Cozinhar em Família”

Memória descritiva

Realizado por: Rita Tomé, do 5º A, do Agrupamento de Escolas do Crato

Quem ajudou a preparar esta receita: A minha mãe

Gostei deste desafio e vou participar com uma receita saudável para o lanche – Batido de frutos vermelhos

Receita de batido de frutos vermelhos

Ingredientes:

1 caneca de frutos vermelhos (morangos, framboesas, mirtilos, amoras, etc.)

1 iogurte natural

1 caneca de bebida vegetal

1 colher (de chá) de mel

Preparação:

Lavar bem os frutos e coloca-los no liquidificador. Juntar todos os outros ingredientes e triturar durante um minuto.

Pode levar ao frigorífico para ficar mais fresco.

Servir num copo.

Espero que gostem.