

Sugestão para o lanche: Tapioca com fruta e iogurte caseiro.

Ingredientes:

- 1L de leite gordo
- 1 iogurte natural
- fruta da época
- tapioca hidratada (+- 80g)
- mel e canela qb

Modo de Preparação do iogurte caseiro:

Na véspera comece por fazer o iogurte.

Junte um litro de leite gordo a um iogurte natural e mexa bem. Encha copos de vidro com este preparado e coloque na iogurteira por cerca de 8 horas. Após este tempo guarde no frigorífico.

Modo de preparação da tapioca:

Preencha o fundo de uma frigideira com a tapioca hidratada e coloque em lume médio. Após cerca de um minuto, quando os bordos começarem a levantar vire-a com a ajuda de uma espátula. Deixe cozinhar mais um minuto e retire do lume.

Recheie a tapioca com um fio de mel e canela em pó.

Acompanhe com fruta fresca laminada e com o iogurte caseiro previamente preparado.

Bom apetite!

Sofia Godinho, 8 anos