**Ficha técnica**

**Nome:** Pequeno-almoço saudável – iogurte natural

**Realizado por:** Matilde Leandro e Leonor Cavaco

**Ingredientes:** Iogurte natural, flocos de aveia, linhaça, 1 ou várias peças de fruta e mel

**Modo de preparação:**

1.º: Colocar o iogurte natural numa taça;

2.º: Cortar a fruta aos pedaços

3.º: Colocar linhaça e flocos de aveia por cima do iogurte natural;

4.º: Colocar a fruta partida dentro da taça, por de cima do resto dos ingredientes;

5.º: Adicionar mel.