No âmbito da alimentação Saudável e Sustentável lançámos o desafio de cozinhar em família às nossas crianças através da planificação disponibilizada online.

Recebemos algumas respostas e após uma votação renhida foi proclamada como vencedora a receita da Espetada de Frutas do Chefe Tiago Baptista de 3 anos.

Espetada de Frutas

Ingredientes:

1 Banana

3 Morangos

1 Kiwi

1 Cacho de uvas

1 Maça

1 Faca

1 Descaroçador de fruta

5 Taças de vidro

3 Paus de espetadas

Preparação:

1 – Lavar muito bem as frutas;

2 – Descascar a banana, o kiwi e a maça;

3 – Cortar as frutas em pedaços e separá-los por taças;

4 – Retirar as uvas do cacho e coloca-las numa taça;

5 – Espetar os bocadinhos de fruta no pau de espetadas da maneira que mais lhe aprouver;

6 – Repetir com todos os paus de espetadas.

Bom Apetite

Sugestão do Chefe: Aproveite o resto das frutas, junte tudo no liquidificador com um pouco de água e faça um delicioso sumo de fruta.