Taças de fruta

Ideais para pequenos-almoços saudáveis.

Ingredientes

(para **10** taças)

- 4 bananas pequenas

- 1 c. de chá de extrato de baunilha

- 600 ml de leite de avelãs ou de amêndoas, sem açúcar

- 120g de sementes de chia

- 300 g de fruta congelada, como, por exemplo,

 manga ou frutos vermelhos

- ½ lima

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| CALORIAS | GORDURA | GORD SAT | PROTEÍNAS | HIDR CARB | AÇÚCAR |  FIBRA |
|  117 kcal |  4,9 g |  0,6 g |  3,2 g |  14,7 g  |  11,9 g  |  6 g |

Preparação:

- Descasque 3 bananas, corte-as em pedaços e coloque num copo misturador.

- Adicione o extrato de baunilha e os 300 ml de leite e bata até obter um creme

aveludado.

- Verta para um jarro e misture metade das sementes de chia. Divida por dez taças e leve ao frigorífico até solidificar.

- Entretanto, coloque no copo misturador a fruta congelada da sua preferência e junte a banana restante, descascada e cortada em pedaços.

- Junte também os restantes 300 ml de leite e o sumo de lima. Bata até obter uma mistura aveludada, transfira para um jarro e misture as restantes sementes de chia.

- Divida pelas dez taças, deitando o preparado com cuidado com uma colher para criar uma linha divisória bem definida.

- Volte a colocar as taças no frigorífico e estarão prontas a comer duas horas depois.

As taças de fruta conservam-se perfeitamente no frigorífico durante três dias.

Pode complementá-las com fruta fresca, granola ou frutos secos torrados que tenha em casa. Divirta-se a variar e a desfrutar deste pequeno-almoço cheio de cor!

Ana Delfino, 8.ºA

Vídeo Youtube:

https://youtu.be/foMNKrCxYoM