

# RECEITA

**Nome da receita:** Delícia de frutas

Ingredientes	Quantidade
Leite amêndoa	250 ml
Sementes Chia	1 chávena de café
Iogurte soja	125g
Morangos	6 unidades cortados aos cubos
Manga	2 fatias cortadas aos cubos
Alperce	6 unidades cortados aos cubos
Côco ralado	q/b
Amêndoa laminada	q/b
Chocolate negro 85% cacau (raspas)	q/b

## Modo de Preparação (podes desenhar e/ou escrever)

Ingredientes para 3 pessoas:

### Para o pequeno-almoço:

Num frasco hidratar as sementes de chia no leite de amêndoa e mexer um pouco para não ficarem coladas umas nas outras, tapar e deixar no frigorífico durante a noite. No dia seguinte se estiverem muito sólidas, adicionar um pouco mais de leite para ficarem bem cremosas tipo geleia.

Nas taças vamos colocar os ingredientes por camadas começando pelos morangos e pela manga aos cubos depois a chia hidratada e uma colher de iogurte de soja em cada. Em seguida colocamos 1 colher de chá de côco ralado, os alperces, 1 colher de chá de raspas de chocolate e as amêndoas laminadas, para terminar colocamos um pedaço de fruta no topo.

### Para sobremesa:

Colocar no congelador tempo mínimo 30 a 40 minutos.

**Bom apetite!!!**