

Cozinhar em família

Ficha Técnica – Pequeno-almoço

Sumo de Laranja

- 8 Laranjas

Panquecas

- 1 Banana
- 3 Ovos
- 5 Colheres de sopa de farinha
- 2 Colheres de sopa de coco ralado
- 1 Copo de leite de soja
- 3 Colheres de sopa de aveia
- 1 Colher de sopa de óleo de coco

Decoração

- Banana
- Mel
- Coco Ralado

Nota: Ao gosto da pessoa

Mariana Marques de Azevedo

Nº 20 8ºD

Escola Secundária de Ponte da Barca

