

# ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

## COZINHAR EM FAMÍLIA



Batido de frutas  
Banana  
Maça  
iogurte de morango  
Laranja

reunimos a maça  
e a banana já cortada  
aos bocados metemos  
o iogurte e batemos  
tudo com a batedeira  
no fim juntamos  
o sumo de laranja