|  |  |
| --- | --- |
| **ECO-ESCOLAS** | **6ºAno** |
| **Concurso: Cozinhar em família** |



 **SOBREMESA**

**SAUDÁVEL**

**Batido de banana e tortilha integral e manteiga de amendoim**

**INGREDIENTES**

* Uma banana;
* Meio litro de leite de aveia;
* Uma tortilha integral;
* Manteiga de amendoim q.b.

**RECEITA**

Partir a banana em pedaços para um recipiente, adicionar meio litro de leite de aveia e triturar com a varinha mágica até formar uma mistura homogénea.

De seguida, tendo a tortilha disposta sobre um prato, barrar uniformemente com a manteiga de amendoim e enrolá-la.

E está pronto a servir!

**VALOR NUTRICIONAL:**

A banana é rica em potássio e possui açúcar naturalmente presente. A aveia ajuda a regular o trânsito intestinal e diminui o colesterol. Os produtos integrais possuem mais fibra porque são menos industrializados e ajudam ao bom funcionamento intestinal. A manteiga de amendoim é rica em proteínas, dá muita energia e possui uma gordura saudável pois é vegetal.

***Trabalho realizado pelo aluno: João Régio, 6º ano, turma C***

**EBI do Carregado**