

Sexta-Feira

Fotografia

morangos



Consideras o lanche saudável?

Sim, Considero.

Consideras o lanche sustentável?

Sim, (Considero) Considero.

Deixa-nos aqui 5 propostas de lanches perfeitos!

Em termos de nutricionais e de sabor, queremos propostas apetitosas.

As tuas propostas	Componentes (pão, cereais, frutas, etc.)	Explica-nos o porquê da tua escolha.
Lanche 1	200 ml de leite gordo	Porque é saudável
Lanche 2	1 banana	
Lanche 3	200 ml de leite meio gordo e 1 maçã	Porque é bom e saudável
Lanche 4	Tostas com queijo fresco e 1 salada de fruta	Porque é saudável
Lanche 5	Tanqueiras de pera	Porque é saudável e bom
	Yogurte sólido não açucarado	Porque é saudável