

## Entrada

# SOPA DE LEGUMES DA AVÓ

### Ingredientes:

- Batata q.b.
- 4 cenouras cortadas às rodelas
- 1 pedacinho de abóbora
- 5 rodelas de courgete
- 1 alho francês cortado às rodelas
- 1 colher de sopa de sal
- Couve do coração
- Um fiozinho de azeite
- Uma tigela de feijão (opcional)

### Modo de preparação:

- Descascar as batatas, as cenouras e a abóbora e colocá-las numa panela com água a ferver.
- Juntar as rodelas de courgete, o alho francês, o sal e se quiser pode colocar um bocadinho de feijão.
- Deixar cozer e em seguida transformar os ingredientes todos em puré, com a ajuda da varinha mágica.
- Em seguida, juntar a couve (que se quiser pode cozer à parte), um fiozinho de azeite e deixar ferver.
- Prove para ver se precisa de mais sal/azeite e está pronta a servir.









**“Se queres ter uma alimentação equilibrada, muitos legumes deves comer, Com a sopa da avó, saudável vais crescer!”**

## Prato principal

### **Bife de peru grelhado com arroz e salada**

#### Ingredientes:

100gr de arroz

1 Bife de peru

Tomate

Alface

Cenoura

Alho

Sal

Preparação:

Temperei o bife com um bocadinho de sal e alho, depois grelhei o meu bife.

Fiz arroz de cenoura ralada.

Lavei os meus legumes bem lavadinhos e cortei-os ao meu gosto.

Bom apetite!!!









Uma atitude responsável para uma vida saudável. Comer bem, com os alimentos certos para todos os dias saber como é viver feliz!

João Ferreira Nº 7 6 A

Sobremesa

# Panquecas de aveia e banana

As panquecas de aveia, são um alimento saudável porque não levam açúcar. A aveia é um cereal rico em fibras.

A banana é rica em magnésio, cálcio e ferro.

O leite é rico em cálcio.

O ovo é rico em vitamina A, D e E, é um bom antioxidante.

Ingredientes:

150g de flocos de aveia  
100ml de leite  
1 banana  
1 ovo



Resultado  
final.



Numa frigideira anti aderente colocam-se pequenas porções do preparado.

