

#### Sopa

2 cenouras

2 batatas

1 cebola

1 alho

uma pitada de sal

água

um fio de azeite

#### Prato principal

2 bifés de frango

2 batatas doces

2 ovos

cebola

dentes de alho

4 bróculos

especiarias

molho de tomate

2 cenouras

#### Sobremesa

meio do doce

2 iogurtes naturais

200 g morangos

sumo do limão agosto

#### fundo

1 pacote bolacha digestiva

2 colheres de sopa de margarina

#### cobertura

100g morangos

50g de morangos