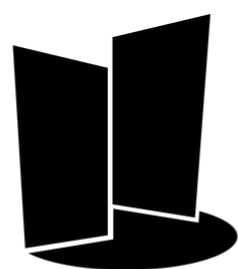




Leite

mais do que uma bebida



Montijo
Câmara Municipal

Recetas



Batida de **BANANA** E FRUTOS VERMELHOS

Ingredientes

(para 4 pessoas)

- 250g de frutos vermelhos congelados
- 1 banana madura
- 400 ml de leite
- mel qb. (opcional)

Modo de Preparação

- 1** Num recipiente alto, coloque a banana descascada, os frutos vermelhos congelados e o leite.
- 2** Triture a mistura anterior com a ajuda de uma varinha mágica ou de um liquidificador.
- 3** Coloque no frigorífico até a bebida ficar fresca.
- 4** Delicie-se.



Batida de MANGA

Ingredientes

(para 4 pessoas)

- 2 mangas maduras
- 400 ml de leite
- 1 iogurte sólido natural

Modo de Preparação

- 1** Retire a casca e o caroço das mangas e parta-as em pedaços.
- 2** Num recipiente alto, triture as mangas com a ajuda de uma varinha mágica ou de um liquidificador até obter uma polpa.
- 3** De seguida, triture a polpa com o leite e o iogurte natural.
- 4** Coloque no frigorífico até a bebida ficar fresca.
- 5** Delicie-se.



Consome
leite escolar!
DE PREFERÊNCIA LEITE BRANCO