



ESPETADAS DE FRUTA ESPECIAIS

Olá, Amiguinho!

A Luísa gosta muito de fruta. E se à fruta se juntar iogurte, então é mesmo a sobremesa ou o lanche ideal.

Prepara esta receitinha com a ajuda dos teus pais, ou dos teus avós, e vê, por ti, como é super deliciosa.

Ingredientes

- 1 banana
- Morangos q.b.
- Uvas (sem grainhas) q.b.
- Amoras q.b.
- 1 iogurte natural (sem açúcar)
- 1 colher (sopa) de mel
- Canela q.b. (opcional)

Sabias que...

... a banana é rica em hidratos de carbono, sais minerais e vitaminas? Esta fruta é uma verdadeira aliada para quem pratica muito exercício físico, como os atletas, e para evitar as doenças do sangue, como a anemia.

Sabias que...

... as uvas contêm cerca de 80% de água? Mas também apresentam teores elevados de potássio, fitoquímicos e açúcares (frutose e glicose). As uvas ajudam a manter os vasos sanguíneos e o Sistema Nervoso de boa saúde e protegem o organismo contra infeções e alguns tipos de cancro.

Sabias que...

... a amora é uma fruta de baixo índice glicémico e possui ótimas quantidades de fibras, solúveis e insolúveis? Os benefícios da amora são muitos: perda de peso; proteção contra as doenças do coração; prevenção da diabetes; combate a infeções; boa saúde do Sistema Gastrointestinal; etc.

Sabias que...

... o consumo de morangos, por este fruto ter um alto teor de antioxidantes, é uma forma muito saborosa de proteger o organismo? O morango fortalece o Sistema Imunitário e combate as doenças cardiovasculares.

Modo de Fazer

1. Lava bem toda a fruta sob água corrente.
2. Coloca uma tábua de cortar alimentos sobre uma superfície lisa (com um pano humedecido por baixo, para evitar que escorregue).
3. Agora, descasca a banana e corta-a em rodelas grossas.
4. Retira os pés aos morangos e corta-os ao meio.
5. Monta as espetadas, introduzindo nos pauzinhos, pela ordem que desejares, as rodelas de banana, as metades de morango, os bagos de uva e, por fim, as amoras. Reserva.
6. Prepara o molho de iogurte, misturando, numa tigela pequena, o iogurte e o mel. Junta também, se gostares, uma pitada de canela.
7. Serve de imediato e... **bom apetite!**

