

Leite e fruta: nham nham!

10 de junho de 2019



Beber leite nem sempre é fácil. Comer fruta todos os dias é importante mas nem sempre é uma tarefa que cumprimos. Então e se juntássemos leite e fruta dentro de um congelador, bem gelado? Se calhar esta combinação mágica pode resultar, principalmente durante o verão quente que se está a aproximar.

A turma do 4.º C, da EB1 do Bairro de São Miguel, deitou mãos à obra para criarem gelados de fruta, usando o leite escolar (com e sem lactose). Misturaram o leite com fruta – coco e morango, e umas gotinhas de lima – e despejaram a mistura em formas para gelados. Daí a umas horas já estariam os gelados de leite e fruta prontos para entrarem para o nosso sistema digestivo e passarem a fazer parte do nosso organismo com todas as proteínas e vitaminas contidas nos ingredientes que usámos nesta receita.

Beber leite e comer fruta - todo isso misturado - num gelado é uma coisa muito deliciosa.



