PREFEITURA DE MOGI GUAÇU

Estado de São Paulo
SECRETARIA DE EDUCAÇÃO
Av. Bandeirantes, 945 – Pq. Cidade Nova – Mogi Guaçu – SP – CEP 13.845-440.
PABX: (19) 3831-9766 – FAX: (019) 3831-9768 – E-mails: divensino@hotmail.com-cadastroeducacao@gmail.com

DESINFETANTE DE LIMÃO

INGREDIENTES

1 Litro de água
Cascas de 4 Limões
40ml de álcool etílico
Opcional
1 Colher de Chá de essência de citronela

MODO DE PREPARO

1- Deixar a casca do limão de molho
no máximo 2 dias.
2- Misture no liquidificador e deixe dentro
de um vidro 24 horas.
3- Depois coloque álcool e a citronela se preferir
e está pronto.

Obs: Para quem tem alergia de limão pode
usar outro fruto cítrico!

SORVETE DE BANANA COM MORANGO

Ingredientes

- 5 bananas congeladas
- 5 morangos congelados
- 30ml de água filtrada para ajudar a bater

Modo de preparo

1. Num liquidificador, coloque primeiro a água e depois o morango e a banana;
2. Bata até obter uma consistência lisa. Se tiver dificuldade para bater, pode pausar o liquidificador e usar uma colher para ir mexendo;
3. Bata novamente até obter uma consciência lisa. Decore a gosto :)

Observação: para ficar bem docinho, a banana precisa estar madura

NUTRIÇÃO

Colaboradores: Estagiárias de Nutrição

Caroline da Silva Campanholi

Daiane Oliveira

Janaira Cristina de Melo Alauk

Mayara Paiva

Orientado pelas Nutricionistas Maria Cláudia Sinico e Lícia Tavolaro Teixeira