

Aluno (a):

Nº

1. O nosso corpo recebe a energia dos alimentos que nós ingerimos, os quais tem várias origens. Agrupe os alimentos abaixo, de acordo com a sua origem:

ARROZ	LEITE	PÃO	MANTEIGA	AZEITE	ÁGUA	OVOS
COUVE	CARAPAU	MAÇÃ	CENOURA	CARNE	SAL	PESCADA

ORIGEM ANIMAL	ORIGEM VEGETAL	ORIGEM MINERAL

2. Circule os alimentos que estão fora do prazo de validade.



2020 - 11 - 27



2020 - 03 - 27



2020 - 08 - 27

Vamos fazer uma receitinha de vitamina de frutas:

VITAMINA BOMBA

- 70 gr de amendoim
- 1 banana
- Meio abacate
- Meio mamão
- 500ml de leite
- Meia beterraba
- Açúcar à gosto (pode ser substituído por mel ou açúcar mascavo)
- Gelo à gosto

Modo de preparo:

- Coloque todos os ingredientes no liquidificador, deixando o leite e o gelo por último. Bata até ficar cremosa e sirva em seguida.

Hummmmmm!!!! Fica uma delícia!!!