

Receita: Vitamina rosa (banana, maçã e beterraba)

Para 10 porções (180ml)

Ingredientes:

- 270g de banana nanica ou prata madura (4 unidades)
- 180g de maçã (2 unidades)
- 9g de beterraba (1/2 colher de sopa)
- 290g de leite em pó integral (1 e 1/2 caneca)
- 1 litro de água filtrada (medir na jarra graduada)



Modo de preparo:

1. Lave as bananas, as maçãs e a beterraba e reserve.
2. Cozinhe uma beterraba, retire um pedaço (1/2 colher de sopa) e reserve.
3. Esterelize as maçãs conforme Manual de Boas Práticas da Unidade e reserve.
4. Numa jarra, dilua o leite em pó com a água.
5. Descasque e pique as bananas.
6. Corte as maçãs.
7. Coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar cremoso.
8. Porcione e sirva a seguir.

Tempo de preparo: 40 minutos

Rendimento: 1800ml (1,8 litros)

Porcionamento:

180ml (1 a 3 anos e 11 meses)



200ml (4 a 6 anos)

