

# SEMANA DO PURE ARCO-ÍRIS

18 a 24 de Maio

NESTLÉ por  
CRIANÇAS MAIS SAUDÁVEIS 

# SEMANA DO PURÉ ARCO-ÍRIS

Olá!

Sabias que o Arco-Íris é símbolo de paz e esperança?

Esta semana temos um desafio especial para ti!

Entre segunda-feira (dia 18 de maio) e domingo (dia 24 de maio) vamos desafiar-te a fazer um puré de uma cor diferente a cada dia, tirando sempre uma fotografia do resultado final.

No final da semana envia-nos as tuas fotografias (uma por cada dia da semana), para entrares no concurso 'Semana do Puré Arco-Íris' e poderes ganhar um prémio ou uma menção honrosa!

Vê de seguida as nossas sugestões de receitas!

1, 2, 3... Bom apetite e boa sorte!

# SEMANA DO PURÉ ARCO-ÍRIS

## RECEITAS

### Morango, Framboesa e Maça Vermelha

- 3 maçãs
- 200g de morangos
- 200g de framboesas



Cozer as maçãs num tacho com um pouco de água durante 6 a 8 minutos. Depois de cozidas, colocar as maçãs num liquidificador e juntar os morangos, as framboesas e um pouco de água. Misturar a uma velocidade média até obter um puré homogéneo.

### Cenoura e Abóbora

- 3 cenouras
- 1 fatia de abóbora
- Leite q.b.
- 1 pitada de sal
- 1 pitada de noz moscada



Cozer as cenouras e a abóbora em água com uma pitada de sal. Depois de cozidas, colocar num liquidificador com uma pitada de noz moscada. Juntar o leite aos poucos até ficar com a consistência de puré.

Se preferires cozinhar um acompanhamento vermelho, usa pimento vermelho!

**SOBREMESA**

Se preferires cozinhar uma sobremesa cor de laranja, usa tangerina!

**ACOMPANHAMENTO**

# SEMANA DO PURE ARCO-ÍRIS

## RECEITAS

### Ananás e Banana

- 2 bananas
- 2 rodelas de ananás
- 1 iogurte natural



Colocar todos os ingredientes num liquidificador e misturar até ficar um puré cremoso.

### Brócolos e Ervilhas

- 3 floretes de brócolos
- 1 mão cheia de ervilhas
- Leite q.b.
- 1 pitada de sal



Cozer os brócolos com as ervilhas e uma pitada de sal até ficarem tenros. Transferir tudo para o liquidificador. Juntar o leite aos poucos até ficar com a consistência pretendida.

Se preferires cozinhar um acompanhamento amarelo, usa milho!

**SOBREMESA**

Se preferires cozinhar uma sobremesa verde, usa maçã verde!

**ACOMPANHAMENTO**

# SEMANA DO PURÉ ARCO-ÍRIS

## RECEITAS

### Mirtilo e Banana

- 1 banana
- 1 mão cheia de mirtilos
- 1 iogurte natural



Colocar todos os ingredientes num liquidificador e misturar até ficar um puré cremoso.

### Beterraba

- 1 beterraba
- Leite q.b.
- 1 pitada de sal



Cozer a beterraba com uma pitada de sal. Depois de cozida, colocar no liquidificador e colocar leite até ficar em puré.

Se preferires cozinhar um acompanhamento azul, usa beringela!

**SOBREMESA**

Se preferires cozinhar uma sobremesa violeta, usa uvas!

**ACOMPANHAMENTO**