

SAUDÁVEL E DELICIOSO DOCE

Beatriz Duarte, Luísa Gonçalves 10ªA

Mousse de Chocolate: alternativa saudável



Ingredientes

- 1 abacate
- 1 banana
- leite vegetal
- cacao em pó

Preparação

- misturar tudo no liquidificador e pronto!
- podes meter no frigorífico se preferires frio



**DESCOBRE O
PRAZER DE
COMER!
SER SAUDÁVEL É
UMA ESCOLHA!!**

BENEFÍCIOS E CONSTRANGIMENTOS

- O abacate faz muito bem ao organismo e é cada vez mais procurado devido aos seus benefícios.
- Ajuda no funcionamento dos intestinos, onde ocorre a maior absorção de nutrientes.
- Porém a forma como é produzido, para existir em massa, afeta as populações vizinhas à produção, devido aos pesticidas usados.
- Sem falar da enorme quantidade de água necessária e desflorestação para as plantações.

**Comer bem é investir em saúde para a vida toda.
É possível combinar o sabor e o saudável!**

TER SAÚDE REQUER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL!!!

- Apesar de saboroso, é como um veneno para o nosso organismo em grandes quantidades.
- A compra e confeção abundante de açúcar prejudica não só, o nosso organismo e células constituintes, como também a diversidade das canas-de-açúcar.

Mousse de Chocolate: alternativa prejudicial

Ingredientes

- ovos
- açúcar
- chocolate

Preparação

- derrete o chocolate; bate as claras em castelo; numa tigela à parte junta as gemas e o açúcar; mistura tudo;
- põe no frigorífico e pronto!

**COME MENOS
AÇÚCAR, JÁ ÉS DOCE
O SUFICIENTE!
AÇÚCAR EM EXCESSO
TRAZ SEQUELAS À
SAÚDE!**

