**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI MARIA VILLA DE CARVALHO – INFANTIL ZERO E INFANTIL I - FEVEREIRO DE 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes - CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **06/02** | **TERÇA-FEIRA**  **07/02** | **QUARTA-FEIRA**  **08/02** | **QUINTA-FEIRA**  **09/02** | **SEXTA-FEIRA**  **10/02** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) |
| **ALMOÇO/JANTAR** | Arroz papa;  Feijão carioca;  Ovos mexidos;  Legumes cozidos; | Arroz papa;  Caldo de feijão;  Musculo cozido com legumes (cenoura, abóbora cabotiá, tomate). | Mingau de fubá com couve;  Peito de frango desfiado ao molho;  Cenoura cozida; | Arroz papa;  Caldo de feijão;  Purê de cabotiá;  Carne moída; | Arroz papa;  Feijão cozido com beterraba;  Peito de frango desfiado; |
| **12h00** | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) |
| **LANCHE 1 – 14h00** | Papinha de frutas | Papinha de frutas | Papinha de frutas | Papinha de frutas | Papinha de frutas |
| * ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***   **Cardápio com aproximadamente 450 kcal/dia**  **OBS: 4 a 8 Meses:** Alimentos bem amassados e/ou peneirados **– 9 a 12 Meses:** Alimentos levemente amassados ou em pedaços.  **NÃO SERVIR BISCOITOS PARA O BERÇÁRIO – OFERTAR ÁGUA E CHÁ NATURAL NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR**   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI MARIA VILLA DE CARVALHO – INFANTIL ZERO E INFANTIL I - FEVEREIRO DE 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes - CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **13/02** | **TERÇA-FEIRA**  **14/02** | **QUARTA-FEIRA**  **15/02** | **QUINTA-FEIRA**  **16/02** | **SEXTA-FEIRA**  **17/02** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) |
| **ALMOÇO/JANTAR** | Arroz papa;  Feijão cozido com beterraba;  Frango ao molho;  Refogado de cenoura com chuchu; | Sopa de legumes com frango desfiado;  Arroz papa;  Caldo de feijão;  Beterraba cozida; | Arroz papa;  Feijão carioca;  Músculo cozido;  Legumes refogados; | Mingau de fubá com couve;  Arroz papa;  Carne moída em molho;  Beterraba cozida; | Arroz papa;  Feijão carioca;  Ovos cozidos;  Refogado de legumes (cenoura, abobrinha, tomate, batata). |
| **12h00** | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) |
| **LANCHE 1 – 14h00** | Papinha de frutas | Papinha de frutas | Papinha de frutas | Papinha de frutas | Papinha de frutas |
| * ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***   **Cardápio com aproximadamente 450 kcal/dia**  **OBS: 4 a 8 Meses:** Alimentos bem amassados e/ou peneirados **– 9 a 12 Meses:** Alimentos levemente amassados ou em pedaços.  **NÃO SERVIR BISCOITOS PARA O BERÇÁRIO – OFERTAR ÁGUA E CHÁ NATURAL NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR**   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI MARIA VILLA DE CARVALHO – INFANTIL ZERO E INFANTIL I - FEVEREIRO DE 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes - CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **20/02** | **TERÇA-FEIRA**  **21/02** | **QUARTA-FEIRA**  **22/02** | **QUINTA-FEIRA**  **23/02** | **SEXTA-FEIRA**  **24/02** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | **RECESSO ESCOLAR** | **FERIADO DE CARNAVAL** | **RECESSO ESCOLAR** | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) |
| **ALMOÇO/JANTAR** | Purê de batata inglesa, arroz branco, caldo de feijão, legumes cozidos, Ovo Mexido; | Papinha de: Arroz Branco Feijão Cozido carne moída ao molho, Polenta Cremosa, Legumes; |
| **12h00** | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) |
| **LANCHE 1 – 14h00** | Papinha de frutas | Papinha de frutas |
| * ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***   **Cardápio com aproximadamente 450 kcal/dia**  **OBS: 4 a 8 Meses:** Alimentos bem amassados e/ou peneirados **– 9 a 12 Meses:** Alimentos levemente amassados ou em pedaços.  **NÃO SERVIR BISCOITOS PARA O BERÇÁRIO – OFERTAR ÁGUA E CHÁ NATURAL NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR**   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI MARIA VILLA DE CARVALHO – INFANTIL ZERO E INFANTIL I - FEVEREIRO DE 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes - CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **27/02** | **TERÇA-FEIRA**  **28/02** | **QUARTA-FEIRA**  **01/03** | **QUINTA-FEIRA**  **02/03** | **SEXTA-FEIRA**  **03/03** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) |
| **ALMOÇO/JANTAR** | Arroz papa;  Feijão carioca;  Ovos mexidos;  Legumes cozidos; | Arroz papa;  Caldo de feijão;  Musculo cozido com legumes (cenoura, abóbora cabotiá, tomate). | Mingau de fubá com couve;  Peito de frango desfiado ao molho;  Cenoura cozida; | Arroz papa;  Caldo de feijão;  Purê de cabotiá;  Carne moída; | Arroz papa;  Feijão cozido com beterraba;  Peito de frango desfiado; |
| **12h00** | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) | Mamadeira (s/ açúcar) |
| **LANCHE 1 – 14h00** | Papinha de frutas | Papinha de frutas | Papinha de frutas | Papinha de frutas | Papinha de frutas |
| * ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***   **Cardápio com aproximadamente 450 kcal/dia**  **OBS: 4 a 8 Meses:** Alimentos bem amassados e/ou peneirados **– 9 a 12 Meses:** Alimentos levemente amassados ou em pedaços.  **NÃO SERVIR BISCOITOS PARA O BERÇÁRIO – OFERTAR ÁGUA E CHÁ NATURAL NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR**   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI MARIA VILLA DE CARVALHO – INFANTIL II A INFANTIL V - FEVEREIRO DE 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes - CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **06/02** | **TERÇA-FEIRA**  **07/02** | **QUARTA-FEIRA**  **08/02** | **QUINTA-FEIRA**  **09/02** | **SEXTA-FEIRA**  **10/02** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Leite com cacau;  Pão Francês;  Manteiga; | Chá mate;  Bolacha caseira; | Vitamina de frutas;  Pão francês com manteiga; | Leite com cacau;  Bolo simples; | Chá mate;  Pão francês com requeijão; |
| **ALMOÇO** | Arroz branco;  Feijão carioca;  Omelete simples;  Purê de batatas;  Salada; | Arroz branco;  Feijão carioca;  Quibe recheado com presunto e queijo;  Salada; | Polenta com carne moída;  Arroz branco;  Salada de beterraba cozida;  Fruta; | Arroz branco;  Feijão carioca;  Ovos mexidos com bacon;  Salada;  Suco de melancia; | Macarronada;  Coxa sobrecoxa assada com batatas;  Salada;  Fruta; |
| **LANCHE DA TARDE** | Suco natural;  Pão caseiro;  Doce de leite caseiro; | Chá mate;  Bolacha caseira; | Todinho caseiro (leite batido com cacau);  Pão francês com manteiga; | Suco natural;  Bolacha caseira;  Fruta; | Salada de frutas;  Mingau de chocolate (cacau); |
| ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***  **Cardápio com aproximadamente 950 kcal/dia**   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI MARIA VILLA DE CARVALHO – INFANTIL II A INFANTIL V - FEVEREIRO DE 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes - CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **13/02** | **TERÇA-FEIRA**  **14/02** | **QUARTA-FEIRA**  **15/02** | **QUINTA-FEIRA**  **16/02** | **SEXTA-FEIRA**  **17/02** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Leite com cacau;  Pão caseiro;  Doce de leite caseiro; | Chá mate;  Bolacha caseira; | Vitamina de mamão;  Pão francês com manteiga; | Leite com cacau;  Bolo simples; | Chá mate;  Pão francês com requeijão; |
| **ALMOÇO** | Arroz branco;  Feijão carioca;  Omelete  Farofa de legumes;  Salada; | Arroz branco;  Feijão carioca;  Peito de frango ao sugo;  Salada;  Suco de maracujá; | Arroz branco;  Feijão carioca;  Paleta suína assada;  Salada de repolho;  Suco de maracujá; | Arroz branco;  Almondegas ao sugo;  Salada de cenoura cozida;  Salada de folhas;  Fruta; | Macarronada;  Linguiça assada;  Salada de batata;  Fruta; |
| **LANCHE DA TARDE** | Suco natural;  Pão caseiro;  Doce de leite caseiro; | Chá mate;  Bolacha caseira; | Todinho caseiro (leite batido com cacau);  Pão francês com manteiga; | Arroz doce;  Fruta; | Torta de legumes;  Suco (polpa); |
| ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***  **Cardápio com aproximadamente 950 kcal/dia**   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI MARIA VILLA DE CARVALHO – INFANTIL II A INFANTIL V - FEVEREIRO DE 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes - CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **20/02** | **TERÇA-FEIRA**  **21/02** | **QUARTA-FEIRA**  **22/02** | **QUINTA-FEIRA**  **23/02** | **SEXTA-FEIRA**  **24/02** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | **RECESSO ESCOLAR** | **FERIADO DE CARNAVAL** | **RECESSO ESCOLAR** | Leite com cacau;  Pão francês com manteiga; | Chá mate;  Pão francês com requeijão; |
| **ALMOÇO** | Arroz branco;  Feijão carioca;  Carne de panela com batata e cenoura;  Salada de folhas; | Arroz branco;  Polenta;  Frango ao molho;  Salada;  Fruta; |
| **LANCHE DA TARDE** | Suco natural;  Pão francês com patê de frango; | Torta de legumes;  Suco (polpa); |
| ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***  **Cardápio com aproximadamente 950 kcal/dia**   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI MARIA VILLA DE CARVALHO – INFANTIL II A INFANTIL V - FEVEREIRO DE 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes - CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA**  **27/02** | **TERÇA-FEIRA**  **28/02** | **QUARTA-FEIRA**  **01/03** | **QUINTA-FEIRA**  **02/03** | **SEXTA-FEIRA**  **03/03** |
| **CAFÉ DA MANHÃ** | Leite com cacau;  Pão caseiro;  Doce de leite caseiro; | Chá mate;  Bolacha caseira; | Vitamina de mamão;  Pão francês com manteiga; | Leite com cacau;  Bolo simples; | Chá mate;  Pão francês com requeijão; |
| **ALMOÇO** | Arroz branco;  Feijão carioca;  Omelete  Farofa de legumes;  Salada; | Arroz branco;  Feijão carioca;  Peito de frango ao sugo;  Salada;  Suco de maracujá; | Arroz branco;  Feijão carioca;  Paleta suína assada;  Salada de repolho;  Suco de maracujá; | Arroz branco;  Almondegas ao sugo;  Salada de cenoura cozida;  Salada de folhas;  Fruta; | Macarronada;  Linguiça assada;  Salada de batata;  Fruta; |
| **LANCHE DA TARDE** | Suco natural;  Pão caseiro;  Doce de leite caseiro; | Chá mate;  Bolacha caseira; | Todinho caseiro (leite batido com cacau);  Pão francês com manteiga; | Arroz doce;  Fruta; | Torta de legumes;  Suco (polpa); |
| ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***  **Cardápio com aproximadamente 950 kcal/dia**   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** | | | | | |

**MUNICÍPIO DE MARUMBI/PR – ALIMENTAÇÃO ESCOLAR**

**CARDÁPIO CMEI MARIA VILLA DE CARVALHO – INFANTIL ZERO, INFANTIL I e II - FEVEREIRO DE 2023**

*Nutricionista Erica Cristina V Mendes - CRN-8 10957*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **SEGUNDA-FEIRA** | **TERÇA-FEIRA** | **QUARTA-FEIRA** | **QUINTA-FEIRA** | **SEXTA-FEIRA** |
|  | Ovos mexidos;  Pão francês;  Fruta picada; | Vitamina de mamão com aveia; | Iogurte natural com aveia;  Uva picada; | Crepioca;  Maça; | Panqueca de banana;  Suco natural (s/ açúcar); |
| Torradinha de pão francês;  Patê de frango;  Suco de laranja; | Cookie de banana;  Suco de melão; | Bolo de cenoura;  Suco natural (s/ açúcar); | Danoninho de Inhame;  Fruta picada; | Salada de frutas;  Pão de queijo; |
| Mingau de aveia;  Frutas picadas; |  |  |  |  |
| * ***Cardápio elaborado de acordo com as recomendações da Resolução 06 de 08/05/2020 do FNDE/MEC.***   **Cardápio com aproximadamente 450 kcal/dia**  **OBS: 4 a 8 Meses:** Alimentos bem amassados e/ou peneirados **– 9 a 12 Meses:** Alimentos levemente amassados ou em pedaços.  **NÃO SERVIR BISCOITOS PARA O BERÇÁRIO – OFERTAR ÁGUA E CHÁ NATURAL NOS INTERVALOS DAS REFEIÇÕES SEM ADIÇÃO DE AÇÚCAR**   * **Cardápio sujeito a alterações devido à disponibilidade dos alimentos;** | | | | | |

**PANQUECA DE BANANA**

**MODO DE PREPARO**

Amasse bem a banana com um garfo;

Adicione o ovo, a aveia e a canela;

Misture bem!

Coloque o preparo em pequenas porções em uma frigideira antiaderente e deixe dourar, vire.

Sirva em seguida.

**Ingredientes**

1 Banana madura

1 Ovo

2 Colheres de sopa de aveia

Canela a gosto

**BOLO DE CENOURA SAUDÁVEL**

**MODO DE PREPARO**

Pré aqueça o forno a 180 graus;

Rale a cenoura bem fininha, bata com os ovos no liquidificador;

Em uma tigela misture todos os ingredientes;

Coloque em forminhas de cupcake untadas;

Asse por 20 minutos;

**Ingredientes**

1 cenoura;

2 colheres de sopa de farinha de trigo;

2 colheres de sopa de aveia;

2 ovos;

1 colher de chá de fermento em pó;

**COOKIE DE BANANA**

**MODO DE PREPARO**

Misture os ingredientes e coloque em uma assadeira untada.

Pode variar os formatos;

Leve ao forno pré aquecido por 180 graus por 20 minutos;

**Ingredientes**

2 bananas maduras amassadas com garfo (quanto mais madura mais doce);

1 xicara de aveia;

**PATÊ DE FRANGO COM IOGURTE NATURAL**

**MODO DE PREPARO**

Cozinhe o frango juntamente com o sal;

Desfie a carne e depois misture com as cebolas picadas, salsinha, cenoura ralada e o iogurte;

Sirva em seguida;

**Ingredientes**

200 gramas de peito de frango;

Cenoura ralada;

3 colheres de sopa de iogurte natural;

Salsinha, cebolinha à gosto;

Uma pitada de sal;

**DANONINHO DE INHAME**

**MODO DE PREPARO**

Descasque os inhames.

**Tenha bastante cuidado pois a casca do inhame pode provocar reação alérgica. descasque rápido e lave o inhame após descascar, nunca antes, pois a casca em contato com a água aumenta a chance da reação alérgica.**

Após descascar, lave os inhames e corte em pedaços;

Em uma panela com água, cozinhe os inhames por mais ou menos 10 minutos;

 Enfie um garfo para sentir se eles estão cozidos. Retire a água e reserve;

Descasque a manga, corte em pedaços grosseiros ou como preferir;

Coloque tudo no liquidificador, os inhames cozidos sem a água e os pedaços de manga;

 Bata bem até ficar com uma consistência homogênea;

Está Pronto!!!

Coloque em potinhos e deixe gelar por alguns minutos;

Sirva...

**OBS:** Sirva em 2 dias, mantenha na geladeira. Não congele.

**Ingredientes**

2 Inhames pequenos ou 1 grande;

1 manga bem madura ou (morango, mamão ou fruta de sua preferência);

**PÃO DE BATATA DOCE**

**MODO DE PREPARO**

Numa tigela pequena misture o fermento e o açúcar com ¼ de xícara (chá) do leite morno até dissolver. Deixe descansar por cerca de 5 minutos, até começar a espumar.

Numa tigela grande, misture a farinha com o sal. Acrescente a batata-doce e misture bem. Abra um buraco no centro e junte o fermento dissolvido. Numa tigela pequena quebre 1 ovo e então junte aos ingredientes – se ele estiver estragado você não perde a receita. Misture com uma espátula, do centro para a borda, para incorporar. Acrescente o restante do leite morno aos poucos, misturando bem com a mão.

Assim que a farinha tiver absorvido os líquidos, junte a manteiga e amasse bem – parece que não vai dar certo, a manteiga demora para ser absorvida pela massa, mas é assim mesmo, continue amassando. Aperte, amasse, estique e amasse novamente até ficar com a textura macia e úmida – marque 10 minutos no relógio! Se preferir, sove a massa na bancada ou na batedeira com o gancho.

Modele uma bola, volte a massa para a tigela e cubra com um pano de prato. Deixe descansar por 1 hora em temperatura ambiente, ou até dobrar de tamanho.

Unte com manteiga uma assadeira grande de cerca de 30 cm x 40 cm (se preferir, utilize uma assadeira antiaderente).

Assim que tiver crescido, transfira a massa para a bancada e modele os pães: corte a massa em 10 porções e enrole cada uma no tamanho de bolas de tênis; transfira para a assadeira untada, deixando espaço entre cada um para crescer e achate levemente a superfície – isso serve para que os pães cresçam de maneira mais uniforme. Cubra com o pano de prato e deixe crescer por mais 40 minutos.

**Ingredientes**

1 xícara (chá) de batata-doce cozida e amassada (1 batata grande);

3 xícaras (chá) de farinha de trigo

¾ de xícara (chá) de leite morno

2 colheres (chá) de fermento biológico seco

2 colheres (chá) de açúcar

1 colher (sopa) de manteiga em temperatura ambiente

2 ovos

1 colher (chá) de sal

farinha de trigo para polvilhar a bancada

**MODO DE PREPARO**

Quando faltar 20 minutos para dar o tempo de crescimento do pão, pré aqueça o forno a 200 °C (temperatura média).

Numa tigela pequena, quebre o outro ovo. Junte 2 colheres (chá) de água e misture bem com um garfo. Com um pincel, passe a mistura de ovo batido sobre os pães.

Leve os pães ao forno para assar por cerca de 30 minutos, até crescer e dourar. Retire do forno e, com cuidado, desenforme sobre uma grelha – se permanecerem na fôrma ou sobre uma superfície lisa podem acumular vapor e amolecer. Deixe esfriar antes de servir.

**MINGAU DE AVEIA COM FRUTAS**

**MODO DE PREPARO**

Levar a banana picadinha e a aveia ao fogo baixo;

Vá adicionando água aos poucos, para dar ponto de mingau;

Aproximadamente em 2 minutos você já terá a textura ideal;

**Ingredientes**

1 banana madura;

2 colheres de sopa de aveia;

¼ de xícara de água;