# Crie uma Borboleta Deliciosa: Uma Receita Divertida e Saudável para os Seus Filhos!

Se está à procura de uma atividade divertida e saudável para fazer com os seus filhos, que tal transformar um simples lanche numa linda borboleta? Esta receita não só é rápida e fácil, mas também permite que explore a criatividade na cozinha. Em apenas 10 minutos, pode criar um prato colorido que vai encantar as crianças e proporcionar uma oportunidade de conversar sobre alimentação saudável. Vamos ao passo a passo!

## Tempo de Preparação

Tempo total: 10 minutos (ideal para quem está a aproveitar um momento de pausa, como durante o sono do bebé).

## Rendimento

Porções: 1

# Ingredientes Necessários

- manga: rica em vitaminas A e C, ótima para o sistema imunitário.
- cenouras: excelentes fontes de beta-caroteno, boas para a visão.
- framboesas: cheias de antioxidantes e fibras.
- kiwi: repleto de vitamina C e que ajuda na digestão.
- mirtilos: ajudam na saúde do coração e são saborosos.
- groselhas vermelhas: adicionam um toque de acidez e são ricas em vitamina C.
- 1 copo de leite com NESQUIK®: para um toque de sabor e energia.

# Mãos à Obra: Como Montar a Sua Borboleta

1. Preparar os Ingredientes: Lave bem todas as frutas. Descasque a manga, o kiwi e as cenouras. Corte a manga e o kiwi em fatias finas.

2. Criar o Corpo da Borboleta: Use as cenouras para formar o corpo e as antenas da borboleta. Corte uma cenoura em um pedaço mais longo para o corpo e dois pedaços menores para as antenas.

3. Adicionar os Olhos: Coloque duas groselhas vermelhas no topo do corpo para fazer os olhos. Isso não só dá um toque divertido, mas também introduz as crianças a diferentes texturas e sabores.

4. Formar as Asas: Para as asas, coloque duas fatias de manga em cada lado do corpo. Por cima, espalhe alguns mirtilos para dar cor e sabor. Use as fatias de kiwi na parte superior das asas, criando um contraste bonito.

5. Finalizar: Coloque as framboesas na extremidade das antenas. Pronto! A sua borboleta está pronta para ser servida.

## Dicas Adicionais

- Envolva as Crianças: Deixe que as crianças ajudem a montar a borboleta. Isso incentiva a exploração de novos sabores e familiariza-as com a preparação dos alimentos.
- Fale Sobre Alimentos Saudáveis: Enquanto montam a borboleta, converse sobre os benefícios de cada fruta. Isso ajuda a criar uma base de conhecimento sobre nutrição desde cedo.
- Personalize a Receita: Sinta-se à vontade para usar outras frutas que tenha em casa, como morangos ou bananas. A criatividade é o limite!

# Porque é que esta receita é especial?

Além de ser visualmente atraente, esta receita oferece uma variedade de vitaminas e nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento das crianças. Transformar a hora do lanche num momento lúdico não só faz com que a alimentação saudável pareça divertida, mas também ajuda a estabelecer hábitos alimentares positivos.

# Conclusão

Criar uma borboleta deliciosa no prato é uma maneira maravilhosa de tornar a alimentação saudável divertida para os seus filhos. Em apenas 10 minutos, pode oferecer uma opção nutritiva que também estimula a criatividade. Não se esqueça de complementar o lanche com um copo de leite com NESQUIK®, para um sabor extra e energia. Aproveite este momento em família e faça da hora do lanche uma experiência mágica!