

Dica

Uma forma legal para a criança comer fruta



Corte as frutas em pedaços pequenos e espete em palitos de churrasco. Sirva na hora do lanche.



Outra opção é cortar em pedaços, colocar nas cubas de gelo e completar com água ou suco ou água de coco.



As frutas são ricas em fibras, vitaminas e minerais e devem ser consumidas diariamente!



Juliana Pinheiro Nutricionista CRN5 2651

pinheiro.juliana@gmail.com Consultórios: (71) 2109-2412 / 3622-7555

