

# Receita de “Sushi Falso” com Banana e Manteiga de Amendoim



Com os dias primaveris a chegar, um lanche que inclua fruta é sempre uma excelente ideia! A receita de “sushi falso”, que hoje lhe trazemos, é, não só um lanche saudável, como uma ideia muito divertida para uma atividade na cozinha.

Os mais pequenos vão passar a olhar para o sushi de maneira completamente diferente, depois de provarem esta opção saudável e que lhes dá toda a energia necessária para uma tarde de brincadeira, ou de estudo.

Deixe-os participar na execução desta receita tão versátil e fique com uma dica: deixe-os comer com pauzinhos, como se estivessem num restaurante de sushi!

## Vamos fazer “sushi falso”

### Ingredientes

- 1 Banana
- Tortilhas de trigo
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim

### Procedimento

Comece por barrar a manteiga de amendoim na tortilha. De seguida, coloque uma banana descascada e enrole a tortilha à volta da mesma. Depois é só cortar às rodelas e dispor num prato, para que seja visível o efeito sushi.

Se não gostar de manteiga de amendoim, pode experimentar outros cremes de barrar de frutos secos ou até de chocolate. Em vez da banana também podem ser usadas outras frutas. A criatividade não tem limite!

## Informação Nutricional (por 100g)

Kcal - 214

Hidratos de Carbono- 29 g

Gordura - 10 g

Proteína - 7



## Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

A carrinha de transporte Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para garantir uma viagem segura para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.