

Picolé de fruta caseiro: a receita para refrescar os dias quentes das crianças.



Quando o sol brilha com força, há poucas coisas que os mais novos adoram tanto como um gelado. Mas e se pudéssemos transformar este momento num snack nutritivo? O **picolé de fruta caseiro** é uma boa opção: refresca, hidrata e é uma forma divertida de garantir que os mais novos comem fruta fresca!

Fazer as suas próprias receitas de picolé em casa permite controlar o açúcar e evitar corantes artificiais. Além disso, é uma atividade fantástica para realizar com os miúdos na cozinha.

Aprenda a receita de picolé de fruta arco-íris com o Rodinhas.

Esta é uma das **receitas de picolé mais simples** e visualmente mais apelativas. O segredo está em usar fruta bem madura para que o sabor seja naturalmente doce.



Ingredientes:

1 banana
1 manga
2 kiwis
100g de morangos
1 fatia de abacaxi
1 fatia de melancia
Iogurte natural grego
200 ml de leite de coco

Modo de preparação:

Para esta aventura, vão precisar de forminhas para picolés. Não tem moldes? Use copos de iogurte vazios ou copos de plástico pequenos. Para desenformar, basta apertar o copo de leve ou passá-lo por água morna.

Escolha uma das frutas e coloque-a no processador com 4 colheres de sopa de leite de coco e 4 colheres de sopa de iogurte natural. Triture tudo até ficar um creme bem lisinho. Se quiser picolés de várias cores, repita o processo com cada fruta separadamente.

A melancia e o abacaxi são frutas com muita água. Para estas, aumente para o dobro a dose de iogurte (8 colheres de sopa) para garantir que o picolé fica super cremoso e sem pedaços de gelo.

Verta o preparado nos moldes.

Quer um efeito “arco-íris”? Coloque uma camada de cada cor, deixando congelar um bocadinho entre cada uma para não misturarem.

Coloque os pauzinhos e leva ao congelador entre 2-3 horas. A paciência é o segredo dos mini exploradores!

Depois, basta tirar do congelador, desenformar e comer de imediato.

Informação Nutricional (por unidade):

Energia: 96 kcal

Lípidos: 6 g

Proteínas: 2 g

Hidratos de carbono: 9 g

Açúcares: 8 g (naturais da fruta)

Fibra: 1 g

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si. Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!